

Título de la sesión: Gestión del tiempo en los nuevos entornos laborales	Proyecto de apoyo a la consolidación de cooperativas. CONCOOP3.0	Fecha: 21/01/2021. Hora: 13h – 14:30h Duración Máx.: 1 hora y 30 minutos.
		Ponente: Lorenzo Casellas López
Objetivos de la sesión	Contenidos teóricos	Actividades prácticas
<ul style="list-style-type: none"> Identificar los principales obstáculos que dificultan una gestión eficaz del tiempo en nuestro quehacer laboral diario. Identificar las herramientas más aptas que posibilitan esquivar esos obstáculos y combatirlos. 	<ul style="list-style-type: none"> Qué son los Cronófagos. Criaturas de carácter monstruoso que se alimentan nuestro tiempo en el entorno laboral. Características de los principales Cronófagos. Qué son los Artefactos. Herramientas para combatir a los Cronófagos. Características de los principales Artefactos. Plan Personalizado de Gestión del Tiempo. Qué es y para qué puede servir. 	<ul style="list-style-type: none"> Narrar experiencias de encuentro con Cronófagos. Valorar nivel de temor infundido por cada Cronófago. Seleccionar Artefactos para combatir cada Cronófago. Empezar a pensar en un Plan Personalizado de Gestión del Tiempo.

Metodología

El trabajo en la sesión se basa en el contenido del Catálogo de Cronófagos e Inventario de Artefactos, elaborado por el propio formador. Este documento ofrece un esquema de pensamiento (con un toque de humor y a la vez con gran riqueza de contenidos) que puede ayudar a reconocer nuestras dificultades en la Gestión del Tiempo y a identificar diversas maneras de hacerlas frente.

En la sesión se presentará el contenido del material, poniéndolo en relación con las experiencias de las y los participantes en su entorno laboral, y aprovechando las oportunidades de interacción que ofrece realizar la sesión en una plataforma virtual.

Recursos didácticos	Métodos didácticos	Materias vinculadas a la sesión
Catálogo visual e imágenes Herramientas de colaboración online	Expositivo e interrogativo	Gestión del tiempo, eficiencia, organización y planificación