

# AULA SIN PRISAS:

## GESTIONA TU TIEMPO Y DISFRUTA ENSEÑANDO

### FORMACIÓN ACTIVA

#### DESTINATARIOS

Docentes de cualquier etapa educativa.

#### FECHAS Y HORARIO

- Tiempo de trabajo: 15 horas de duración.
- Horario: Sin límites de conexión al campus.

#### PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Regístrate en la plataforma (haz click en el botón)



2. Una vez hayas realizado el registro haz click en el curso.

3. Podrás realizar el pago de la formación y comenzar.

#### MODALIDAD

Formación online con acceso al campus Edelvives.

#### PRECIO

El precio total de la formación es de 60 euros por persona que incluye:

- Formación online con acceso al campus.
- Tutorización del trabajo.

#### DESCRIPCIÓN

El tiempo es limitado. Su adecuada gestión permite lograr que seamos más eficientes y mejoremos nuestra calidad de vida. La principal finalidad de este curso es hacer consciente al docente de todos los elementos que influyen día a día en la estructura y realización de sus tareas. Para ello, hacemos una propuesta global orientada no solo a la parte puramente teórica de gestión en sí misma, sino también a toda la parte emocional y de consciencia personal de cada uno a la hora de afrontar el día a día, lleno de tareas y actividades.

El curso incorpora una parte de herramientas prácticas y teóricas para que la ejecución de las tareas, especialmente las docentes, se optimice al máximo, pero principalmente pone el foco en la percepción personal que cada uno puede hacer cuando se enfrenta a una agenda complicada. Cambiando el foco y la perspectiva del uso posterior de todas las herramientas prácticas que tenemos al alcance será mucho más eficiente y satisfactorio para el docente.

#### OBJETIVOS

- Tomar conciencia del estrés que se genera si no se administra bien el tiempo.
- Reconocer el ruido mental y emocional que se vive ante la cantidad de tareas a realizar.
- Identificar a nivel personal de cuáles son las creencias limitantes y el diálogo interno que nos provoca malestar (estrés, ansiedad, nerviosismo...).
- Conocer las herramientas para encontrar esos nudos emocionales y saber:
  - Identificar objetivos SMART.
  - Trabajar la prioridad: urgente vs importante.
- Conocer las herramientas de uso práctico en el día a día que ayudan a implementar la estructura correcta de tareas y los tiempos de ejecución.

## CONTENIDOS

- Módulo 1. Capacidad de decisión y toma de consciencia del diálogo interno.
  - ¿Qué entendemos por gestión del tiempo?
  - Responsabilidad
- Módulo 2. Productividad y eficiencia
  - ¿Cuál es tu prioridad como docente?
- Módulo 3. Tareas clave, clasificación y aprendizaje.
  - Tareas clave, ¿cuáles son? ¿Cómo las identifico?
  - La importancia de tener claros los objetivos comunes e individuales.
    - La planificación y herramientas de ayuda para el día a día
    - Tareas "conseguidas" y "no conseguidas"
- Módulo 4. Recapitulación y metacognición de lo aprendido.

## LIBROS RECOMENDADOS

Bienestar centrado en emociones. El método para gestionar emociones, Juan Bellido, Ediciones Khaf.  
Coaching educativo, Juan Bellido, Ediciones Khaf.



Vera Muñoz Carpeño



Rebeca Martino Galán

## METODOLOGÍA

La metodología está basada en el acompañamiento de la tutoras y la distribución de los contenidos del temario y el trabajo por medio de la plataforma online de forma accesible y pedagógica.

- Presentación del Curso
- Texto de Bienvenida.
- Guía didáctica.
- Formato de las diferentes Unidades Didácticas:
  - > Material de contenidos.
  - > Soporte de material de apoyo: textos, enlaces web, vídeos...
  - > Foro de participación.
  - > Actividad de evaluación práctica.

## FORMADORAS

Licenciada en Publicidad y RRPP por la Universidad Pontificia de Salamanca, Máster en dirección de marketing estratégico en CTO, Coach Certificada por ICF (international coaching federation) y Experta en educación emocional y PNL Practitioner. Cofundadora de Giraelflexo, proyecto innovador con el que integrar toda la parte humana con todos los retos diarios que los que se enfrentan tanto empresas como centros educativos.

Maestra de educación infantil, Especialista en trastornos del espectro autista, Coach Certificada por ICF (international coaching federation), Experta en Educación emocional y PNL Practitioner. Cofundadora de Giraelflexo y a través de él logra dar forma a todo ese contenido de valor para docentes y para cualquier persona que diariamente acompaña a alumnos en su formación.