

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL TIEMPO

En muchas ocasiones nos sobrepasan nuestras tareas cotidianas, este es uno de los síntomas cuando tenemos dificultad para administrar nuestras tareas.

Técnicas de Manejo del Tiempo

- 1) Establecer Prioridades
- 2) Identificar actividades de desperdicio de tiempo
- 3) Aprender a decir que no
- 4) Evitar perfeccionismo
- 5) Aprender a delegar
- 6) Análisis de tareas
- 7) Agenda diaria, semanal y quincenal
- 8) Crear bloques de tiempo disponible
- 9) Puntualidad

En el PAE te podemos ayudar a:

- ver opciones para administrar mejor tu tiempo
- tener un balance más adecuado vida personal-vida laboral
- encontrar las causas por las cuales no has podido establecer prioridades
- analizar si has estado posponiendo lo urgente por alguna razón

**¡ADMINISTRAR MEJOR EL TIEMPO
PUEDE MEJORAR TU RENDIMIENTO Y
AYUDAR A VIVIR MAS RELAJADO!**

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

www.mipae.com

