



# Cómo optimizar nuestro tiempo. Gestión eficaz de tareas y agenda

**24 horas, del 20 de octubre al 12 de  
noviembre de 2025**

**Lunes y miércoles de 16.30h a 19.30  
C/ Aragón 215, 1ª planta, 07008, Palma**

## Presentación

Curso interactivo de técnicas para la mejor gestión de las tareas y su clasificación, de la gestión de nuestra agenda y como administrarla correctamente, y de nuestro tiempo, de manera eficaz en cualquier ámbito, tanto profesional como personal.

## Objetivos

- Trabajar técnicas de gestión del tiempo y de gestión de agenda, obtener recursos didácticos, para una correcta gestión de los recursos personales, y profesionales y desde nuestra propia perspectiva experiencial, como gestores de nuestros recursos.
- Gestionar nuestra tareas sin estrés, centrándose en lo esencial de cada momento
- Ampliar habilidades creativas y de desarrollo
- Mejorar profesionalmente, gestionando conflictos y crisis, estados de ansiedad y de falta de control.

## Contenidos

- 1) Reflexiones de como administramos nuestro tiempo.
- 2) 25 técnicas para mejorar
- 3) Técnicas para utilizar tus habilidades
- 4) Autogestión de tiempo y tareas con asertividad
- 5) Decisiones tomadas con concentración: una visión con misión
- 6) Herramientas para la administración de mi tiempo.
- 7) Criterios de urgente e importante. Saber discernirlo.
- 8) Covey, Eisenhower, Chirillo, Pareto, Reactivo Proactivo, Ishkawa.
- 9) Diagramas mentales. Ladrones de tiempo. Procrastinar. Energía.

## Destinatarios

Personas que deseen gestionar, administrar, evolucionar y resolver aquellos problemas derivados de una errónea administración de sus recursos personales y de la gestión de su tiempo.

### Ponente

**Enric Castro Coach.** Sociólogo, Máster Coach Integrativo, Neuro-Didacta, Formador en Habilidades y Potenciador de capacidades. Empresario. Trainer de Programación Neuro Lingüística. Máster en Neuropsicología, Inteligencias Múltiples y Mindfulness. Máster en Coaching y Mentoring. Máster Internacional en Programación Neuro Lingüística. Máster en Sociología de la Educación. Máster en Factor Humano (RRHH). Diplomado en Sociología. Diplomado y certificado en Coaching y Mentoring. Diplomado y Certificado Internacional en Coaching Comercial. Diplomado en Coach en Ikigai. Diplomado en Dirección de Marketing. Diplomado en Dirección de Empresas Comerciales. Diplomado en Programa de Dirección General. Diplomado en Inteligencia Emocional. Diplomado en Eneagrama de la Personalidad. Más de 20 años como directivo.

### Horario

Lunes y miércoles de 16.30h a 19.30h.

### Metodología

Coaching Emocional-situacional, búsqueda de habilidades, desarrollo y descubrimiento de lo que somos capaces con buenas herramientas. Técnicas pedagógicas con una perfecta combinación de teoría, ejemplos y prácticas. Aprendizaje sobre las cuestiones cotidianas en entornos complicados, hostiles, entornos laborales de estrés y de conflictos, gestión y administración de las técnicas de gestión de agenda y de las prioridades. En este curso está basado en la parte humana del proceso, obviando las herramientas informáticas.

### Requisitos y/o documentación a presentar por los participantes

**Antes del inicio del curso:** Solicitud de participación.

Si desea que BSEF realice los trámites para la bonificación de la formación deberá entregar los datos y convenio de agrupación de empresa debidamente cumplimentado con un mínimo de 3 días antes del inicio del curso.

### Titulaciones

Los alumnos al finalizar el curso recibirán un certificado acreditativo de su participación en el mismo.

### Cuota de inscripción:

**312€ (296€ para asociados a la CAEB y desempleados)** antes del inicio del curso e incluye la asistencia a las sesiones y la documentación. Si la empresa dispone de crédito formativo, BSEF incluye en este precio la gestión de la bonificación ante la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. El pago será imprescindible para la realización de los trámites necesarios para la posterior bonificación de dichas actuaciones por parte de la empresa. 100% Bonificable.

**BONIFICACIÓN:** Bonificable a través del sistema de bonificación de la Seguridad Social

\* El importe de bonificación indicado se basa en la aplicación de baremos económicos máximos/hora/alumno regulados en el Real Decreto 395/2007. No obstante las empresas han de tener en cuenta otras variables tales como crédito disponible y porcentaje de cofinanciación privado exigido.

**Lugar de realización: C/ Aragón, 215, 1ª planta. 07008 . Palma de Mallorca Tel.971 70 60 14**

[formacion@caeb.es](mailto:formacion@caeb.es) [caeb.es/formacion](http://caeb.es/formacion) [www.caeb.es](http://www.caeb.es)