

**EMBRACING CHANGE FACT SHEET**

**DESARROLLO DE HABILIDADES DE GESTIÓN DEL TIEMPO Y ORGANIZACIÓN**

**EJERCICIOS DE AUTORREFLEXIÓN**

La capacidad de administrar con éxito su propio tiempo es una habilidad invaluable, que beneficia tanto a usted como a su empleador. Depende de usted mantenerse enfocado en su trabajo y asegurarse de completar todo lo que se le asigna.

La autorreflexión sobre la gestión del tiempo y las habilidades de organización puede mostrar si necesita desarrollar las habilidades.

# FACTS

# La autorreflexión es muy importante para el desarrollo de la gestión del tiempo y las habilidades de organización.

1. Indique qué declaración es correcta y cuál es incorrecta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Declaración | R | W |
| 1. La gestión del tiempo es una buena habilidad difícil.
 |  | X |
| 1. La gestión del tiempo es la habilidad blanda número uno requerida para trabajar eficientemente trabajando de forma remota.
 | X |  |
| 1. Permanezca en pijama mientras trabaja desde casa.
 |  | X |
| 1. Los trabajos remotos pueden ofrecer mucha flexibilidad.
 | X |  |
| Para organizar tu trabajo, es bueno que tú y tu equipo tengáis un plan claro de tareas, | X |  |

1. Encontrar la declaración que no indica una buena práctica

a una gestión eficaz del tiempo.

|  |
| --- |
| Obtenga soporte con una lista de tareas pendientes |
| 1. No hagas un seguimiento de tu tiempo
 |
| 1. Planifique su tiempo.
 |
| 1. Bloquea tus distracciones
 |
| 1. Gestionar los plazos
 |

1. Encuentra lo que no apoya las habilidades de organización.

|  |
| --- |
| 1. Distracciones en casa.
 |
| 1. La disciplina y la mentalidad son buenas habilidades de organización.
 |
| 1. Tenga un plan de trabajo.
 |
| 1. Prepárate para los desafíos.
 |
| 1. No se pueden seguir los plazos.
 |

*"La mala noticia es que el tiempo vuela. La buena noticia es que tú eres el piloto" - Michael Altshuler*

#

Para obtener más información, puede visitar nuestro sitio web: <https://retain-me.eu/>

y nuestro Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922