



Ajuntament de Sitges



TREBALL A CASA, COM EM PLANIFICO?

OBJECTIUS

Entendre les 24 hores del dia com una totalitat, de la mateixa manera que la persona és només una per fer totes les coses que fa al dia.

Sembla que treballar a casa sigui el somni de moltes persones, però també s'ha de saber posar ordre en aquesta conciliació per tal que no esdevingui un malson.

Aparentment és senzill i ho és, tanmateix com viu el nostre entorn aquest fet? Respecte el nostre espai, els nostres horaris? I nosaltres, ho fem?
Treballarem les eines i els recursos que ens permetran disfrutar de la millor vessant de poder treballar a casa.

L'objectiu d'aquesta sessió és:

- Identificar els objectius que es volen aconseguir.
- Ser capaços d'ajustar-nos al temps real disponible a la nostra feina.
- Reconèixer el rellotge biològic personal, adaptat a la realitat per ser el màxim productiu.
- Planificar segons el dia a dia personal i real, no el desitjat.
- Reconèixer els nostres horaris particulars en relació al tipus de feina que desenvolupem.
- Com encabir el nostre entorn personal i familiar per que no resultin lladres de temps.
- Aprendre a gaudir del millor de treballar a casa.

CONTINGUTS

- Minuts i diners, quant val el nostre temps?
- Quantes persones sóc?
- Espai físic i espai mental.
- Exemples reals de persones que aprofiten al màxim el seu temps.
- Algunes eines que ens poden ajudar a rendibilitzar al màxim el nostre dia a dia. (mapes mentals, app...)
- Els lladres del temps.
- Què és la conciliació.
- El despatx a casa un espai comú?





Ajuntament de Sitges



Dates de realització: Dijous, 27 de setembre de 2018

Horari: 9:30 a 13:30 h

Durada total: 4 h

Lloc: CIES Nivell 10. c/ Mestre Gabriel Pallarès, 12. Sitges

Formadora: Montse Faus. Enprogress

ACTIVITAT GRATUÏTA

INSCRIPCIONS: www.sitges.cat

