

En este momento tan especial organice su tiempo y descubra las mejores prácticas del trabajo fuera de la oficina. Con nuestro curso aprenderá las técnicas para trabajar desde casa y gestionar el tiempo de manera eficaz llegando a planificar tareas con éxito adquiriendo los conocimientos necesarios para desarrollar esta labor de manera profesional y dinámica.

## Información



14 Módulos



15 horas



El curso es 100% Tutorizado. Susceptible de ser bonificado por FUNDAE.

### Coste por Licencia tutorizado

01	160€
10 - 49	90€
50 o más	60€

### Coste por licencia modalidad autoformativo

40€ por matrícula

## ¿Cuáles son los contenidos del curso?

1

Principios del teletrabajo

2

Plantea tus pasos para mejorar

3

Cómo mantener la comunicación con tu trabajo desde casa

4

Principales inconvenientes del teletrabajo

5

Conclusiones y cierre.

6

Introducción a la temporalización



# APRENDE A TRABAJAR EFICAZMENTE DESDE CASA

**7** Autoconocimiento y gestión del tiempo

**8** Los ladrones del tiempo

**9** Planificación del tiempo

**10** Delegación de las tareas

**11** Herramientas y estrategias para la organización de las reuniones

**12** BurnOut

**13** La autoestima: conceptos claves para luchar contra el estrés

**14** Prevención y manejo del estrés laboral