



MÓNICA HERRERA



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

INSTITUTO NACIONAL
DE CAPACITACIÓN Y
FORMACIÓN

micr credencial ExEd

FOSTERING A CULTURE OF LIFELONG LEARNING

**GESTIÓN DEL TIEMPO Y TÉCNICAS
PARA LA PRODUCTIVIDAD**



Modalidad: B-learning

GESTIÓN DEL TIEMPO Y TÉCNICAS PARA LA PRODUCTIVIDAD

El manejo del tiempo ha experimentado cambios significativos en las últimas décadas, reflejando transformaciones en el estilo de vida, avances tecnológicos y nuevas demandas laborales, lo que ha generado tanto oportunidades como desafíos en la gestión del tiempo. Hoy en día, las personas deben equilibrar estas herramientas avanzadas con la necesidad de desconectar y mantener un equilibrio saludable entre trabajo y vida personal.



Perfil del participante

Esta micro credencial está diseñada para profesionales de cualquier área interesados en mejorar su eficiencia y bienestar. Es ideal para quienes enfrentan exigencias laborales, buscan equilibrar su vida profesional y personal, o desean mejorar sus habilidades de autogestión para lograr objetivos de manera efectiva.



Competencias a formar

- Pensamiento crítico permitiéndoles desarrollar y articular enfoques personales y profesionales sólidos.
- Resolución de problemas para encontrar soluciones efectivas y estratégicas.
- Trabajo en equipo fomentar el intercambio de ideas y aprendizaje colaborativo en distintos ámbitos de aplicación.

Periodo formativo

02 de septiembre al 05 de octubre 2024

Sesiones de clases presenciales

Sábado 07 de septiembre

Sábado 21 de septiembre

Horario de clases:

8:30 a.m. a 10:30 a.m.



Cupos limitados



DURACIÓN: 10 HORAS



Cubierto al 100% por el Instituto Nacional de Capacitación y Formación (INCAF)

Para más información contacte a ExEd:

+503 6009 -7851

gsmejia@monicaherrera.edu.sv

ExEd
Executive Education



INSTITUTO NACIONAL
DE CAPACITACIÓN Y
FORMACIÓN

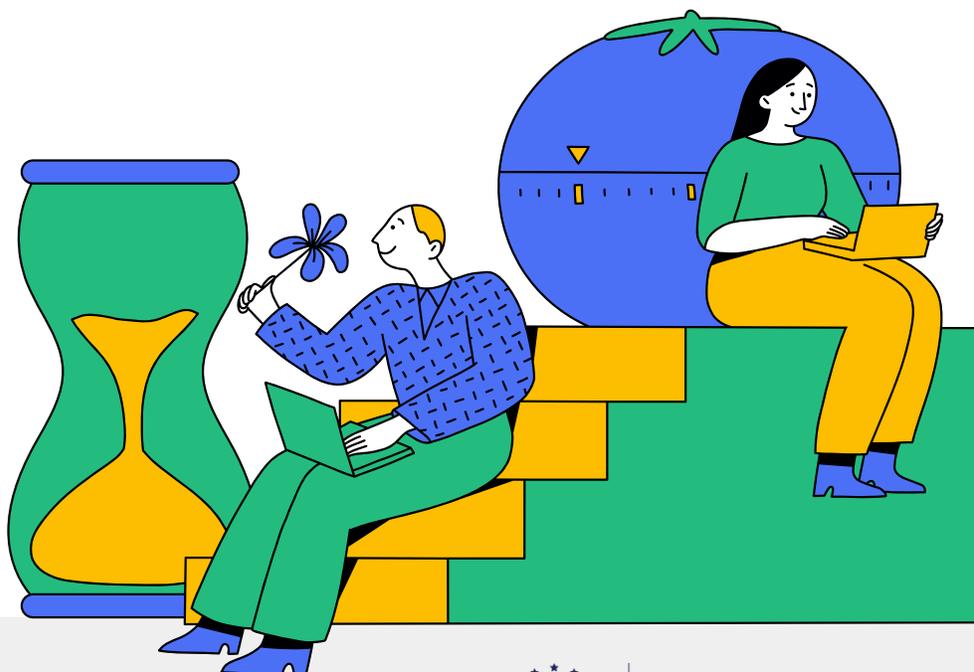
CONTENIDO DEL PROGRAMA

Módulo I: Gestión del tiempo

- Introducción.
- Concepto clave.
- Desmintiendo mitos.
- Establecimiento de metas y prioridades.
- Metas smart.
- Matriz de Eisenhower.
- Tácticas de planificación y productividad.
- Elaboración de agendas y cronogramas efectivos.
- Manejo de interrupción y procrastinaciones.
- Identificación y gestión de interrupciones.
- Estrategias para superar la procrastinación.

MODULO II: Bienestar en el trabajo

- El mindfulness y sus beneficios en el entorno laboral.
- Mejorar la concentración y reducir el estrés.
- Mindfulness en la planificación diaria.
- El burnet.
- Gestión de comunicación.
- Reuniones efectivas.
- Trabajo en equipo.
- Colaboración y distribución equilibrada de trabajo.
- Delegar efectivamente.
- Creación de un plan de acción.
- Desarrollo, seguimiento y ajuste.
- Adaptaciones y flexibilidad en distintos entornos.



Para más información contacte a ExEd:

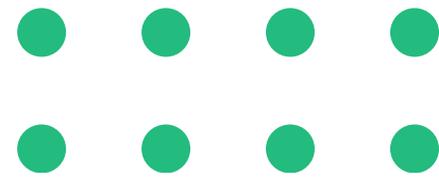
+503 6009 -7851

gsmejia@monicaherrera.edu.sv

ExEd
Executive Education



INSTITUTO NACIONAL
DE CAPACITACIÓN Y
FORMACIÓN



Impartido por:

BILLIE PANAMEÑO

Como diseñadora gráfica graduada de la Universidad Dr. José Matías Delgado se ha desempeñado profesionalmente en áreas de branding y asesoría creativa para diferentes organizaciones.

La curiosidad la llevó a realizar distintos estudios de posgrado como: Especialización en Mindfulness Y Bienestar Organizacional (The George Washington University School of Business), especialización en Innovación Aplicada (IED Barcelona), Diplomado en Diseño Estratégico: Innovación Centrada en el Usuario (ECMH), entre otras certificaciones y actualizaciones.

Diseñadora gráfica e innovación

 billiepanameno

 Billie Panameño

 bpanameno@monicaherrera.edu.sv

Para más información contacte a ExEd:

 +503 6009 -7851

 gsmejia@monicaherrera.edu.sv

ExEd
Executive Education



INSTITUTO NACIONAL
DE CAPACITACIÓN Y
FORMACIÓN



EDUCACIÓN EJECUTIVA EN LA MÓNICA HERRERA

En la Escuela Mónica Herrera, a través de nuestra unidad de Executive Education, generamos competencias gerenciales de vanguardia y experiencias disruptivas mediante programas de capacitación en modalidad abierta y modalidad corporativa (cerrada o in-house). Con una gran trayectoria en la diversidad de experiencias de aprendizaje, potenciamos la autonomía en una experimentación constante hacia la innovación.

Modalidades de capacitación:

Abierto:

Contamos con programas de formación profesional adaptadas a las necesidades y objetivos de negocio de las organizaciones en campos como: marketing y comunicaciones, innovación y metodologías ágiles, liderazgo, estrategia y negocios.

Corporativa:

Programas cerrados o in-house, diseñados específicamente para las necesidades de cada organización.



“SOMOS UN HUB GENERADOR DE CONOCIMIENTOS, COMPETENCIAS Y HABILIDADES GERENCIALES”.

Para más información contacte a ExEd:

 +503 6009 -7851

 gsmejia@monicaherrera.edu.sv

ExEd
Executive Education



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

INSTITUTO NACIONAL
DE CAPACITACIÓN Y
FORMACIÓN



BENEFICIOS DE PROGRAMAS ExEd



- Metodología “Learning by doing”
- Programas de excelencia académica
- Capacitadores profesionales en el área
- Networking
- Acceso a MoniClass

METODOLOGÍA PRESENCIAL



- Comunicación directa con el facilitador.
- Exposiciones interactivas con participantes.
- Material de estudio.
- Talleres prácticos en cada sesión.

REQUISITOS PARA CLASES ONLINE



- Computadora, laptop o Tablet
- Plataforma de enseñanza MOODLE
- Conexión a internet estable
- Micrófono y Parlantes
- Webcam (no indispensable)
- Plataformas de videoconferencia ZOOM/TEAMS

MICRO CREDENCIAL ExEd



Es una experiencia formativa de corta duración para que el participante adquiera la competencia de una habilidad asociadas a una misma ruta de aprendizaje y pueda poner en práctica en su entorno laboral

ESPECIALIZACIONES ExEd



Una experiencia formativa de larga duración para que el participante desarrolle una serie de habilidades técnicas y sociales para proporcionar conocimientos avanzados y obtener competencias en un área particular, a través de múltiples talleres que le permitirán adquirir nuevos conocimientos, métodos y herramientas de pensamiento estratégico para tomar decisiones informadas según los objetivos de su organización.

Para más información contacte a ExEd:

 +503 6009 -7851

 gsmejia@monicaherrera.edu.sv

ExEd
Executive Education



INSTITUTO NACIONAL
DE CAPACITACIÓN Y
FORMACIÓN