



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI  
Fundació URV

# Gestió del temps i de l'estrès

## Fitxa Tècnica

---

**Adreçat a:**

Obert a totes les categories professionals

**Criteris de selecció:**

Associat CISTE

**Codi:**

CGTES-A1-2024-1

**Títol al que dona dret:**

Certificat d'aprofitament

**Objectius:**

- 1- Controlar els lladres del temps
- 2- Millorar la nostra organització tant en la nostra vida personal com laboral
- 3- Reconèixer les nostres tendències personals
- 4- Reduir les emocions negatives (estrès - ansietat)

**Coordinació acadèmica:**

Sílvia Reverté Villarroya

Oscar Becerril Gavaldà

**Docents:**

Oscar Becerril Gavaldà

Maria Del Olmo Vila

**Durada:**

6 h

**Impartició:**

presencial

**Dates:**

del 05/06/2024 al 05/06/2024

**Horari:**

De 8.30h 14.30h

**Ubicació:**

CISTE,

Centre d'Innovació en Simulació Terres de l'Ebre

**Preu:**

95

**Contacte:**

José Maria Esteban - [josemaria.esteban@fundacio.urv.cat](mailto:josemaria.esteban@fundacio.urv.cat)

## Programa

---

**Mòdul:**

Gestió del temps i de l'estrès

**Durada:**

6 h.

**Contingut:**

OBJECTIUS I PRIMERES REFLEXIONS  
DINÀMICA DEL VALOR DEL TEMPS  
L'ÈSTRES I LES SEVES CONSEQÜÈNCIES  
FACTORS EXTERNS I INTERNS SOBRE ELS QUALS JO TINC CONTROL  
TENDÈNCIES PERSONALS  
CRONÒGRAFS INTERNS I EXTERNS  
TIPUS DE TASQUES  
EINES BÀSIQUES PER GUANYAR TEMPS I REDUIR L'ESTRÈS

**Fundació URV. Centre de Formació Permanent**  
Av Onze de Setembre, 112. 43203 REUS  
(+34) 977 779 950  
[formacio@fundacio.urv.cat](mailto:formacio@fundacio.urv.cat)

**[www.fundacio.urv.cat/formacio](http://www.fundacio.urv.cat/formacio)**  
[Linkedin](#) | [Twitter](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)