



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Fundació URV

Gestión del tiempo y del estrés

Ficha Técnica

Dirigido a:

Abierto a todas las categorías profesionales

Criterios de selección:

Asociado Ciste

Código:

CGTES-A1-2026-3

Título al que da derecho:

Certificado de aprovechamiento

Objetivos:

- 1- Controlar los ladrones del tiempo
- 2- Mejorar nuestra organización tanto en nuestra vida personal como laboral
- 3- Reconocer nuestras tendencias personales
- 4- Reducir las emociones negativas (estrés - ansiedad)

Coordinación académica:

Sílvia Reverté Villarroya

Oscar Becerril Gavalda

Docentes:

Oscar Becerril Gavalda

Maria Del Olmo Vila

Duración:

6 h

Impartición:

presencial

Fechas:

del 17/O3/2026 al 17/O3/2026

Horario:

De 8.15h 14.15H

Ubicación:

CISTE,

Centre d'Innovació en Simulació Terres de l'Ebre

Precio:

95

Contacto FURV:

José Maria Esteban - josemaria.esteban@fundacio.urv.cat

Programa

Módulo:

Gestión del tiempo y del estrés

Duración: 6 h.

Contenido:

- OBJETIVOS Y PRIMERAS REFLEXIONES
- DINÁMICA DEL VALOR DEL TIEMPO
- EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS
- FACTORES EXTERNOS E INTERNOS SOBRE LOS CUALES YO TENGO CONTROL
- TENDENCIAS PERSONALES
- CRONÓGRAFOS INTERNOS Y EXTERNOS
- TIPOS DE TAREAS
- HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA GANAR TIEMPOS Y REDUCIR EL ESTRÉS

Fundación URV. Centro de Formación Permanente
Av Onze de Setembre, 112. 43203 REUS
(+34) 977 779 950
formacio@fundacio.urv.cat

www.fundacio.urv.cat/formacio

[Linkedin](#) | [Twitter](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)