



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-A1-2026-3

Títol al que dóna 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 Gavalda

Docents:

Oscar Becerril Gavalda

Maria Del Olmo Vila

Durada:

6 h

Impartició:

presencial

Dates:

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

Horari:

De 8.15h 14.15H

Ubicació:

CISTE,

Centre d'Innovació en Simulació Terres de l'Ebre

Preu:

95

Contacte:

José Maria Esteban - 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'ESTRÈSS

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

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