



El 24 de febrero de 2022



Webinar.
Sesión en directo a través de
videoconferencia



90 minutos

GESTIÓN EFICIENTE DEL TIEMPO

Hacerlo **BIEN**



Colegio Oficial de
Trabajo Social
de Asturias

www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos

INFORMACIÓN BÁSICA

Modalidad	Webinar (sesión en directo por videoconferencia). No será grabada la sesión.
Duración	90 minutos.
Plazo de matricula	Abierto hasta el jueves, 17 de febrero de 2022 (inclusive).
Enlace matrícula	https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/webinar-gratuita-gestion-eficiente-del-tiempo/1588/view
Fechas de desarrollo	El 24 de febrero de 2022 de 17:00 a 18:30 horas.
Lugar	Plataforma de Videoconferencias Zoom.
Impartido por	David Mustieles Muñoz. Director de Hacerlo BIEN.
Organizado por	Colegio Oficial de Trabajo Social de Asturias.
Nº Plazas	Mínimo 15 Máximo 100 <i>El curso no podrá ponerse en marcha si no se completa el número mínimo de alumnado.</i>
Inversión	Gratuito. Personas colegiadas/precolegiadas en el COTSA. 5€ personas colegiadas y/o estudiantes de 4º de Trabajo Social. 10€ personas no colegiadas. <i>Se entiende por persona “Colegiada” cualquiera que esté debidamente inscrita en un Colegio Oficial de Trabajo Social de España.</i>

PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Esta acción formativa se enfoca en mejorar la gestión del tiempo, estrategia fundamental para incrementar nuestra eficacia y eficiencia y nuestro bienestar personal y profesional.

Para ello, exploraremos las principales características del tiempo y analizaremos la importancia real que tiene en nuestra vida, para descubrir que el tiempo, más que oro, es vida. A continuación, analizaremos las principales “leyes” que rigen el tiempo y su gestión y pasaremos a identificar los principales ladrones y goteras del tiempo, exponiendo diversas estrategias y técnicas que pueden ayudarnos a lograr una gestión más eficiente de estos elementos. Finalizaremos la intervención hablando de una gotera del tiempo específica, la procrastinación, ese maldito “luego lo hago” que tanta energía consume y tan poco nos aporta a la gestión eficiente del tiempo.

PERSONAS DESTINATARIAS

Profesionales del Trabajo Social y estudiantes de 4º de Trabajo Social.

METODOLOGÍA

La acción formativa se desarrolla a través de la plataforma de Videoconferencias Zoom, en el día y el horario establecido en esta Ficha Completa. El día previo se facilitará a todo el alumnado a través del correo electrónico facilitado en el momento de la inscripción el enlace de acceso a ZOOM junto con un pequeño manual explicativo de la plataforma para facilitar la primera conexión.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Mejorar la calidad de las acciones formativas nos interesa a todas/os. Por ello, desde el COTSA, al finalizar la Webinar, se enviará a cada participante a su correo electrónico un email que contendrá una **encuesta de satisfacción de obligado cumplimiento**. Un cuestionario completamente **anónimo** que **apenas conlleva unos minutos** de tu tiempo. Gracias a los resultados obtenidos, se podrán enriquecer los programas de formación del Colegio.

DOCENCIA

David Mustieles Muñoz. Trabajador Social Clínico. Terapeuta Familiar y de Pareja por la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar. Obtuvo el reconocimiento de Psicoterapeuta por la FEAP. Se ha desempeñado como trabajador social en diferentes organizaciones desde 1993. Trabajó como psicoterapeuta en su consulta privada durante 10 años. Imparte formación especializada en intervención social desde hace 30 años. Ha publicado numerosos artículos en revistas especializadas y seis libros de los que destacan “La entrevista psicosocial. Proceso y procedimientos” y “Sistematización de la práctica con grupos” con Natalio Kisnerman. Actualmente dirige [Hacerlo BIEN](#), entidad especializada en Consultoría, Calidad, Formación y Supervisión para Organizaciones y Profesionales de Servicios Sociales y Servicios Sociosanitarios. Es miembro de la Lista de Intervención Profesional en Adopción Internacional de la Comunidad de Madrid.

CONTENIDOS

1. Características del tiempo
2. La importancia del tiempo y su gestión eficiente
3. Leyes que afectan a la gestión del tiempo
4. Ladrones del tiempo
5. Goteras del tiempo

6. Procrastinación.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Sólo serán válidas las inscripciones realizadas a través del siguiente enlace:

<https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/webinar-gratuita-gestion-eficiente-del-tiempo/1588/view>

Una vez cumplimentados los datos de la aplicación debe hacer clic en el botón “Confirmar”. De este modo su inscripción se registrará en la plataforma y recibirá un mail si todo está correcto. En el caso de no poder realizar la inscripción en el enlace anterior, contacte con el Colegio en el 985 222 219 o en el correo formacion.cotsa@gmail.com.

La inscripción sólo será válida una vez nos adjunte al correo electrónico formacion.cotsa@gmail.com la siguiente documentación:

- **Justificante de pago.** Recuerda, si estás precolegiado/a o colegiada/o en el COTSA tu matrícula será gratuita, por lo que no tendrás que aportar justificante de pago alguno.

El importe puede ser abonado por:

- Tarjeta de crédito a través del propio enlace de inscripción. En este caso, no es necesario aportar justificante, pero sí indicar mediante un correo electrónico que la inscripción se ha realizado por estos medios.
- Transferencia bancaria en la cuenta del Banco Sabadell-Herrero número **ES93 0081 5300 5600 0126 2837** indicando en concepto nombre completo y nombre del curso.
- **Además:**
 - Si eres estudiante: *justificante de estar cursando estudios de 4º de Grado en Trabajo Social.*
 - Si estás colegiada/o en otro Colegio de Trabajo Social de España: *certificado de colegiación.*
 - Si no estás colegiada: *justificante acreditativo de los estudios cursados (Título).*

Una vez finalizado el plazo de inscripción, el COTSA contactará con usted para confirmar que tiene disponible una plaza, siempre y cuando haya enviado la documentación anteriormente mencionada. Además, le indicaremos si la acción formativa se desarrollará conforme a lo establecido en la ficha.

Aquellas personas que no hubieran abonado el coste del curso a fecha de cierre de inscripciones se considerarán que renuncian a su plaza.

En el caso de que el número de personas inscritas supere el número de plazas disponibles se

establecerán los siguientes criterios de asignación de plazas, siempre y cuando hubieran realizado el pago del curso:

1. Personas colegiadas en el COTSA
2. Personas colegiadas en otros colegios profesionales de Trabajo Social
3. Estudiantes
4. Personas no colegiadas

Si debido al exceso de inscripciones hay posibilidad de duplicar la formación y crear una segunda edición en nuevas fechas, no se podrá intercambiar la matrícula salvo [causa justificada](#). Es decir, si una persona se inscribe a la primera edición, no podrá solicitar el traslado de su matrícula a la segunda edición. Además, si la persona inscrita no puede participar en la formación, aun con previo aviso, no se podrá sustituir por otra persona.

Puede consultar aquí la política de [CANCELACIÓN / DEVOLUCIÓN](#).