

MÓDULO 1: Gestión de Tiempo y Planificación de Tareas

TEMA 1. Planificación Operativa

Introducción y Aspectos Generales
Importancia de la Planificación
Características y Clases de Planificación
El Proceso de la Planificación
Lo que hemos aprendido
Test
Actividades

TEMA 2. La Organización Personal

Objetivos
Por qué Hay que Ser Organizados
Establecer Objetivos Principales
Organización Personal
Herramientas Para la Organización Personal
Lo que hemos aprendido
Test
Actividades

TEMA 3. Herramientas y Estrategias para la Organización

Las Reuniones
Factores de Éxito en el Desarrollo de Reuniones
Cuáles Son las Reuniones más Importantes
Desarrollo de las Reuniones de Solución de Problemas
Gestión de Procesos
Mejora Continua
Otras Herramientas
Elaboración de Escritos en las Reuniones
Lo que hemos aprendido
Test
Actividades

MÓDULO 2: La Influencia del Estrés en la Organización del Trabajo

TEMA 4. El Estrés

Antecedentes Históricos del Estrés
Concepto de Estrés
Desencadenantes del Estrés
Causas del Estrés
Proceso del Estrés
Prevención del Estrés
Tipos de Estrés
Estrategias Para Evitar el Estrés
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 5. El Estrés Laboral

Concepto de Estrés Laboral

Detección y Prevención de Problemas del Estrés Laboral y el Rendimiento en el Trabajo

Estrés Laboral

Solución de Problemas del Estrés Laboral

Causas del Estrés Laboral

Vulnerabilidad

Efectos del Estrés Laboral

La Intervención Sobre el Estrés Laboral

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 6. La Organización del Trabajo como Medio para Combatir el Estrés

Introducción

Principios Básicos de la Organización

La División del Trabajo

El Concepto de Coordinación

Características de la Coordinación

Causas y Factores de la Complejidad y Necesidad de Coordinación

Los Instrumentos de la Coordinación

La Coordinación Mediante la Jerarquización

La Coordinación Mediante Programas

Otras Modalidades de Coordinación

Las Nuevas Formas de Organizar el Trabajo

Las Nuevas Tecnologías en la Organización del Trabajo

Lo que hemos aprendido

Test

Glosario

Bibliografía

