



## Gestión del Stress

CTAACOLEGIO  
TERRITORIAL  
DEARQUITECTOS  
DEALICANTE

CPD ALICANTE

XS1 XS2 S1 **S2** M L XL

### FORMATOS

XS1. Actividad cultural	2h.	2cr.	S2. Curso de introducción	2-8h.	2-8cr.
XS2. Sesión técnica	2h.	2cr.	M. Curso avanzado	8-20 h.	8-20cr.
S1. Seminario formativo	4-8h.	4-8cr.	L. Curso especialización	20-60h.	20-60cr.
			XL. Máster 60 ECTS	600h.	600cr.

1 2 3 4 **5** 6 7

### ÁREAS

1. Arquitectura construida	4. Innovación
2. Arquitectura y territorio	5. Gestión empresarial
3. Diseño	6. Ejercicio profesional
	7. Arquitectura y sociedad

## GESTIÓN DEL ESTRÉS. EFICIENCIA PERSONAL.

### INTRODUCCIÓN

A menudo nos vemos inmersos en una vorágine de temas urgentes que se deben solucionar cada día, creándonos lo que se denomina la "adicción a lo urgente". Esto nos impide analizar y planificar las acciones futuras y por lo tanto limita nuestro desarrollo futuro.

Este curso tiene por objeto mostrar que la correcta gestión del tiempo personal es, a menudo, la clave para el éxito profesional. Así se mostrarán las claves fundamentales para no derrochar tiempo y usar éste de forma eficiente, basándonos en los principios de priorización y en las teorías de gestión del tiempo de Stephen Covey.

Sobre la base teórica y recomendaciones, que se expondrán en el seminario, se realizarán prácticas y ejercicios de dinámica de grupo entre los asistentes, de forma que será eminentemente práctico.

### ORGANIZA

Departamento de Cultura y Formación CTAA  
CPD Alicante

### PROFESORADO

Ángel Nájera Pérez

PMP Project Manager Professional por PMI-USA. Visitar web [[HACIENDO CLICK AQUÍ](#)]

### CUÁNDO

Viernes 20 de diciembre del 2013 | 09:30 – 13.30h

### DÓNDE

Sede Social CTAA. Plza Gabriel Miró nº. 2, Alicante

### PRECIOS

– Adscritos "Pack Visado" ó "Pack Cultura y Formación", según condiciones de packs .....0 €  
– Arquitectos adscritos a CTAA y "Pack Precolegiados" .....30 € + IVA (36,30 €)  
– Arquitectos colegiados CSCAE y estudiantes de Arquitectura ..... 37,5 € + IVA (45,38 €)  
– General..... 45 € + IVA (54,45 €)

### INFORMACIÓN

CTAA: CPD Alicante

e-mail: [formacion@ctaa.net](mailto:formacion@ctaa.net) | [www.ctaa.net](http://www.ctaa.net)

Tlf: 965218400 (Formación - Mar Paterna)

### PLAZAS

Limitadas al aforo de la sala

### INSCRIPCIÓN Y ACREDITACIÓN

– Plazo: Hasta el miércoles 18 de diciembre del 2013, a las 13.30h, o agotar las plazas.

– [[ABRIR INSCRIPCIÓN](#)]

| [[ABRIR ACREDITACIÓN](#)]

El CTAA se reserva la opción de cancelar el curso en caso de no haber quórum suficiente, así como limitar el número de alumnos en caso que estos excedan en un número que imposibilite una adecuada docencia.

Para considerarse inscrito es preciso:

1. Rellenar y enviar el boletín de inscripción.
2. Recibir confirmación por e-mail que la inscripción ha sido aceptada.

### CONDICIONES GENERALES

Condiciones de inscripción de sociedades, de trabajadores de colegiados adscritos y de prioridades de inscripción [[HACIENDO CLICK AQUÍ](#)]

### PROGRAMA DEL CURSO [4 HORAS LECTIVAS]

#### –Introducción: Problemática y motivación para mejorar.

- Situación actual. "la trampa del día a día" y la "adicción a lo urgente".
- El perfil del estresado. (síndrome del burn out).
- El estrés: ventajas, inconvenientes y riesgos.
- Cuando no se puede cambiar el entorno pero podemos reducir el estrés.
- La búsqueda del equilibrio personal-profesional.
- La priorización como base de una correcta planificación.
- La visión de Stephen Covey.

#### –La visión de la gestión del tiempo desde el punto de vista de un técnico.

- Problemática particular.
- Relaciones interdepartamentales. Métodos de comunicación.
- El cliente.
- Soluciones posibles. (planificación, delegación,...).

#### –Gestión de los pozos del tiempo.

- Técnicas de gestión de la agenda personal.
- Selección de correos electrónicos.
- Los malos entendidos; la comunicación como herramienta de ahorro.

