

## ESTRATEGIA, LIDERAZGO Y DIRECCIÓN

### GESTIÓN DEL TIEMPO Y MANEJO DEL ESTRÉS

#### DESCRIPCIÓN GENERAL

La dura competencia actual, los cambios repentinos y la turbulencia, en general, del mundo en que vivimos obligan a que los ejecutivos de organizaciones públicas y privadas desarrollen competencias vitales como el saber gestionar el tiempo y manejar con resiliencia el estrés producido por la enorme presión recibida. Bien decía el gurú de la Administración Peter Drucker: “Quien no sabe administrar el tiempo, no sabe administrar nada”; y si a ello le sumamos carencia de equilibrio y manejo del estrés los resultados son funestos. En este curso se proporcionarán las herramientas fundamentales para desarrollar las importantes competencias de gestionar el tiempo y saber manejar adecuadamente el estrés, en beneficio personal y organizacional.

#### DIRIGIDO A

Profesionales que deseen mejorar sus conocimientos y habilidades sobre los fundamentos y técnicas para la adecuada gestión del tiempo y manejo del estrés, con el objetivo de lograr resultados tangibles en la gestión de los mismos, incrementando la satisfacción propia y de las organizaciones en las que laboran.

#### OBJETIVOS

##### Objetivo General:

- Proporcionar y practicar herramientas actualizadas a fin que el participante desarrolle competencias gerenciales para planificar y administrar adecuadamente el tiempo y manejar en forma resiliente el estrés.

##### Objetivos Específicos:

- Clarificar las propias cualidades y limitaciones del participante en su manejo del tiempo; buscando responder a los continuos cambios en el entorno organizacional.
- Desarrollar las competencias gerenciales, particularmente aquellas inherentes a saber priorizar actividades, mejorar acciones de coordinación e identificar y desechar a los “ladrones del tiempo”.
- Desarrollar competencias de discernimiento e inteligencia emocional para canalizar adecuadamente el estrés cotidiano.

## **METODOLOGIA**

El método de enseñanza busca promover la participación activa del estudiante durante el desarrollo de las sesiones, mediante el desarrollo de trabajos aplicativos, los controles de lecturas, la participación en clase y las discusiones acerca de temas propuestos en cada sesión.

La metodología del curso es eminentemente práctica y aplicada girando alrededor de formatos, casos y vivenciación de experiencias compartidas. Los grupos de trabajo serán conformados al inicio del curso, presentarán sus avances semanalmente para la discusión general, y expondrán sus trabajos finales el último día del curso.

## **TEMARIO**

- Definiciones centrales: Tiempo, Planificación, Gestión y Estrés.
- Uso y empleo del tiempo.
- Auditoría de su gestión personal del tiempo.
- Técnicas de planificación y gestión del tiempo.
- Técnica del time-boxing y manejo de agenda.
- Ladrones del tiempo y cómo evitarlos.
- Desarrollo de hábitos adecuados de gestión del tiempo.
- Manejo de reuniones de trabajo.
- Estrés: Causas y consecuencias.
- IE, resiliencia y sublimación como competencias que deben incorporarse.
- Técnicas de superación de problemas y obstáculos.
- Desarrollo de Plan Integral de Vida, uso del tiempo y manejo del estrés.

## **EXPOSITOR: ÁNGEL W. NORIEGA**

Magíster en Psicología de la Universidad San Martín de Porres, Perú. Licenciado en Psicología y egresado del Doctorado en Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Executive MBA de la Universidad de Lleida de Barcelona, España. Executive MBA de la Universidad Diego Portales & Flandes, Chile. Postgrado en Antropología (un año Maestría) de la Pontificia Universidad Católica del Perú. PADE Administración de Recursos Humanos - ESAN. Advanced Human Resources Program – University of California Berkeley y otros cursos de especialización.

Experiencia ejecutiva y gerencial en el Grupo Minero Milpo (El Porvenir) y Grupo Industrial Gloria (Casa Grande y Cartavio) como Superintendente de Recursos Humanos, EsSalud (Gerente Central RH), SUNAT (Gerente de Relaciones Laborales), Southern Peru Copper Corporation (Jefe General de Entrenamiento), Sunbeam & Oster (Jefe RRLL), Grupos Cassadó y Quevedo (Gerente Corporativo de RH), Centromín Perú (Jefe RRII en Casapalca, Morococha, Yauricocha, Cerro de Pasco,...). Actualmente se desempeña como Director Gerente de Human Value y desde hace más de 14 años como profesor de CENTRUM –PUCP en sus programas nacionales e internacionales.

Labores de coaching y/o consultoría en importantes empresas como Minera Yanacocha, BarrickMisquichilca (Pierina), Grupo Buenaventura (Uchucchacua), Petrobras, Telefónica del Perú, Microsoft del Perú, DukeEnergy, Electroperú, OIT, Laboratorios Bagó; Laboratorios Indufarma, Electro Ucayali, Minera Condestable,...

**DURACIÓN: 24 HORAS**

**DIAS: MIÉRCOLES**