

# Curso de autoayuda para la gestión del tiempo



Plan de estudios



**MEDITERRÁNEA**  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSYCHOLOGY SCHOOL



# ÍNDICE

---

Pág.3	Bienvenida del Director
Pág.4	Sobre EM Psicología
Pág.5	Presentación del Curso de autoayuda
Pág.5	- Descripción
Pág.5	- A quién va dirigido
Pág.5	- Salidas profesionales
Pág.6	- Objetivos
Pág.6	- Características
Pág.7	- Programa
Pág.8	- Titulaciones
Pág.8	Financiación

## Metodología

Gracias al Método Mediterránea, diseñado para aportar al alumno las máximas facilidades durante sus estudios y acercarle a la consecución sus objetivos profesionales, garantizamos una formación de primer nivel para un futuro brillante.

El Método Mediterránea surge de combinar los elementos que permiten que cualquier persona consiga especializarse, adquiriendo la formación de calidad y las competencias personales y profesionales que acercarán a nuestros alumnos a conseguir el trabajo de sus sueños. En la Escuela Mediterránea de Psicología, la cercanía y el trato directo con nuestros alumnos son nuestras premisas, por lo que, a pesar de la modalidad online, siempre estarás acompañado.

## Contáctanos

 951 74 30 10

 [info@empsicologia.com](mailto:info@empsicologia.com)

 [empsicologia.com](http://empsicologia.com)



*Formación de primer nivel  
para un futuro brillante*

## **Bienvenida**

---

Soy Manuel Calero, CEO de la Escuela Mediterránea de Psicología y, junto a mi equipo, quiero ayudarte a lograr tus objetivos profesionales a través de la formación superior.

En nuestra escuela de Psicología encontrarás una gran variedad de Masters, Postgrados y Cursos Superiores que te permitirán especializarte en diferentes disciplinas dentro de la Psicología. Además, ponemos a tu disposición nuestros Cursos de autoayuda, para impulsarte a ser la mejor versión de tí mismo.

Nuestra metodología online combina la eficiencia de las nuevas tecnologías con el trato humano y el seguimiento personalizado de nuestros tutores, para que puedas compaginar tus estudios con tus necesidades personales, y sacar el máximo partido de tu paso por la escuela.

En la Escuela Mediterránea de Psicología podemos ayudarte a convertirte en el profesional que deseas ser, proporcionándote todas las herramientas necesarias para conseguirlo.

**Manuel Calero**

## EM Psicología

---

La Escuela Mediterránea de Psicología nace en el seno de un grupo empresarial con más de 30 años de experiencia en el sector de la educación, pionero en formación online y a distancia, con el objetivo de ofrecer programas de calidad que permitan a nuestros alumnos especializarse en diferentes áreas de la Psicología, disfrutando, a su vez, de todas las facilidades posibles.

Con nuestra metodología 100% online, buscamos que nuestros estudiantes nunca tengan que renunciar a formarse, ya sea por tiempo, localización, situación personal, laboral, o incluso económica. Podrás conectarte al campus siempre que quieras y desde el dispositivo que prefieras, teniendo los contenidos disponibles cuando los necesites. Además, podrás financiar tus programas en cómodos plazos.

En nuestra escuela disfrutarás de todas estas ventajas sin que esto perjudique tu experiencia formativa, ya que el trato humano del equipo de Mediterránea, así como de los tutores, estará siempre presente. Podrás contar con profesionales en activo y altamente cualificados que te ayudarán en todo lo que necesites.

# Curso de autoayuda para la gestión del tiempo



## Descripción

---

¿Sientes que nunca tienes tiempo para todo lo que te gustaría hacer? Aprender a gestionar nuestro tiempo es esencial para lograr nuestros objetivos y sentirnos realizados. Por eso, en la Escuela Mediterránea de Psicología, te traemos el Curso de autoayuda para la gestión del tiempo, con el que podrás aprender a priorizar, a reconocer y rechazar a los ladrones de tiempo, a mantener tu motivación y a gestionarte de forma eficaz.

## ¿Qué vas a aprender?

---

- Concepto y mitos sobre el tiempo
- Leyes aplicables al tiempo
- Tipos de tareas
- Recomendaciones en la priorización de tareas
- Principales ladrones de tiempo
- Tipos de gestión del tiempo
- Recomendaciones para la gestión del tiempo

## ¿A quién va dirigido?

---

Este programa de autoayuda es perfecto para personas que encuentren dificultades en la gestión de su tiempo y la organización de sus tareas.

## Objetivos

---

En la vida encontramos numerosos obstáculos que nos impiden sacar el máximo partido a nuestro tiempo, haciendo que sintamos que este siempre nos escasea. Ya sea por falta de organización, exceso de interrupciones, pérdida de motivación o perfeccionismo extremo, la mala gestión del tiempo nos impide lograr nuestros objetivos.

Para ayudarte a superar todos estos obstáculos, en la Escuela Mediterránea de Psicología te ofrecemos el Curso de autoayuda para la gestión del tiempo, que te facilitará aprender a gestionarte desde tu casa o desde donde quieras, gracias a nuestra metodología 100% online.

## Características

---



Modalidad  
**ONLINE**



Duración  
**15h**



Precio  
**95€**



Master  
Classes



Bolsa de  
Empleo



Plazo  
**2 MESES**

# Programa

---

## **MÓDULO 1. EL TIEMPO**

1. Introducción
2. Mitos sobre el tiempo
3. Características básicas del tiempo
4. Leyes aplicables al tiempo

## **MÓDULO 2. TIPOLOGÍA DE TAREAS**

1. Priorización y tratamiento de las tareas
2. Tipos de tareas
3. Recomendaciones

## **MÓDULO 3. LADRONES DE TIEMPO**

1. Introducción
2. Visitas inoportunas
3. Reuniones
4. Teléfono
5. Correo electrónico
6. Dejar las cosas para después
7. No saber decir No
8. Perfeccionismo

## **MÓDULO 4. GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO**

1. Introducción
2. Factores que influyen en la gestión eficaz del tiempo
3. Gestión reactiva, activa y proactiva
4. Motivación
5. Planificar y programar
6. El programa diario: la agenda
7. Nuevas tecnologías



## Titulación

---

### - Curso de autoayuda para la gestión del tiempo



## Financiación

---

En la Escuela Mediterránea de Psicología queremos asegurar que nuestros alumnos cuentan con todas las facilidades para formarse e impulsar su carrera profesional, eliminando barreras de tiempo, movilidad, y también económicas.

Una de las principales medidas que hemos tomado para asegurar que nuestros alumnos pueden acceder a nuestros programas formativos, sin importar su situación económica, es nuestro acuerdo con Sequra, una reconocida compañía experta en financiación para la formación.

Gracias a esta colaboración, podemos ofrecerte la opción de **abonar tu máster, postgrado, curso superior o de autoayuda en 3, 6, 9 o 12 meses**, de forma cómoda, segura e inmediata, sin necesidad de papeleo.

Para financiar tu programa formativo a través de Sequra, basta con seleccionar la opción de pago fraccionado en nuestra plataforma de matriculación, elegir en cuántas cuotas quieres pagar y, ¡listo!





[www.empsicologia.com](http://www.empsicologia.com)

## SEDE CENTRAL

### MÁLAGA

C/ Steve Jobs 2  
Edificio Excelencia  
29590  
Parque Tecnológico

### MADRID

Avenida San Pablo 28,  
Edificio 2, 2º planta  
28823  
Coslada

### GRANADA

C/Baza Parc. 11  
L. 16-17  
Pol. Ind. Juncaril  
18220 Albolote

### ZARAGOZA

C/ Manuel Lasala  
Nº42, 1ª  
50006  
Zaragoza



**MEDITERRÁNEA**  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSICOLOGY SCHOOL

 951 74 30 10

 [info@empsicologia.com](mailto:info@empsicologia.com)