

Cómo lograr un buen manejo del tiempo

01

Establecer metas claras



02

crea una rutina



03

Evitar distracciones



04

Valora tu sueño



05

Aprende a delegar





5 CONSEJOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO

Establece prioridades



Concéntrate en terminar lo de mayor relevancia.

Planifica

Organiza tu jornada, clasifica las tareas y realiza las más complejas primero.

Establece plazos y tiempos para cada labor.



Concéntrate y limita las interrupciones

Mantén tu espacio organizado



Define lugares o carpetas de los elementos físicos y virtuales

Evita ser perfeccionista y ajustar mucho en tu agenda

Es mejor algo de calidad en tiempo prudente, que algo excelente en un tiempo exagerado









PROCESO GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO CONTROL PARTICIPACIÓN ACTIVIDADES DE BIENESTAR DEL APRENDIZ

Versión: 03
Código: GPP-121

LUGAR Y FECHA: Tame - Arauca												
REGIONAL Y CENTRO DE FORMACIÓN: Centro de Gestión y desarrollo agropecuario de Arauca												
OBJETIVO ESTRATÉGICO DEL PLAN: Formar e implementar estrategias para el desarrollo de habilidades blandas.												
OBJETIVO OPERATIVO DEL PLAN: Mejorar las capacidades de afrontamiento a situaciones cotidianas.												
ACTIVIDAD A REALIZAR: Taller sobre como optimizar el tiempo.												
PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD: Poner a conocer a los aprendices como gestionar el tiempo de manera optima.												
IDENTIFICACIÓN DEL APRENDIZ	TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	GÉNERO	NÚMERO DE FECHA	MODALIDAD DE FORMACIÓN	PROGRAMA DE FORMACIÓN	JORNADA DE FORMACIÓN	NIVEL DE FORMACIÓN	CENTRO DE FORMACIÓN DEL APRENDIZ/ LUGAR	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO DE CONTACTO	FIRMA DEL APRENDIZ (Solo si el formato es diligenciado de manera física)
Norallya Raul	CC	68243179	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde			norallya.raul@gmail.com	3133264103	Norallya Raul
Viviana Ortiz	CC	100206642	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde			vivianaortiz2003@gmail.com	3228387791	Viviana Ortiz
Milena Peralta	CC	111685942	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde			milena.peralta@gmail.com	3115709747	Milena
Lina Jhony	CC	111685942	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde			linajhony@gmail.com	3123654428	Lina
Luisa Monroy	CC	102964426	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde			luisafernanda.monroy@gmail.com	3228496617	Luisa M.
Dany Riano	CC	1048820426	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	danyriano25@gmail.com	3108068668	Dany R.
Jessica Vargas	CC	100200166	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	vargas.jessica@gmail.com	3214748657	Jessica
Rudi Sarmiento	CC	10023664634	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	rudi.sarmiento@gmail.com	3133779834	Rudi S.
Yvonne Flores	CC	1143000243	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	yvonne.flores@gmail.com	3128930490	Yvonne Flores
Mariely Tabares	CC	111685942	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	marielytabares@gmail.com	3136994182	Mariely Tabares
Daisy Sarmiento	CC	1002400575	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	-	3203874054	Daisy S.
Eileen Arban	CC	1122513099	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	eileenarban@gmail.com	3133426788	Eileen
Yuliett Sarmiento	CC	1006230039	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde			yuliett.sarmiento@gmail.com	322632947	Yuliett
Olivia Lucia Parra	CC	111685942	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	olivialuciaparra@gmail.com	3228309712	Olivia Parra
Lizeth Hernandez	CC	111685942	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	lizeth.hernandez@gmail.com	312341512	Lizeth H.
Mayerly Rodriguez	CC	1002441513	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	mayerlyrodriguez55@gmail.com	3232184685	Mayerly R.
Mayerly Mota	PPT	8939760	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	mayerlymota@gmail.com	3118530134	Mayerly Mota
Dania B	CC	111685942	F	3312769	Tec	Primera infancia	Tarde		SENA	dania.b@gmail.com	321100837	Dania B

