

GESTIÓN DEL TIEMPO CESARPIQUERAS

1 PLANIFICA EN 10 MINUTOS EL DÍA QUE EMPIEZA

Antes de comenzar cualquier actividad.



10 ESCRIBE TUS OBJETIVOS

a largo plazo, cada año que empieza y cada mes que comienza.



9 PLANIFICA DE FORMA CONSTANTE

las próximas semanas, la semana actual ... Cada día.



8 APROVECHA LAS HORAS MÁGICAS

Las tres primeras horas del día son las más productivas.



7 NEGOCIA

cuando alguien necesite tu tiempo. No lo regales a cualquiera.

César Piqueras



1

2

2 ENFÓCATE en una tarea cada vez

La multitarea no es efectiva ... está más que probado.



10

3

3 CONTROLA TU VOLUNTAD

Sin fuerza de Voluntad no podrás hacer nada. (y se agota según pasa el día)



9

4

4 PRIMERO LO MÁS DIFÍCIL

Haz primero lo que menos te apetece hacer (o no lo harás).



8

5

5 CREA UN ESPACIO

libre de interrupciones. En orden y en silencio se trabaja mejor.



7

6

6 APRENDE A POSPONER

toda tarea que no sea la más importante en cada momento.



"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"

COMUNICACIÓN - SECUNDARIA

Después de leer el texto, marca la alternativa correcta

1. ¿La planificación a mediano plazo se escribe cada...?

- a. Día
- b. Mensual.
- c. Anual
- d. Constante

2. ¿El resultado de la multitarea, es...?

- a Es perjudicial
- b Es inútil
- c Es inefectiva.
- d Es nula

3. ¿Planificar el día en 10 minutos es recomendable, cuánto horas invierto en un 15 días ?

- a 2 horas.
- b 2 hrs con 30 minutos.
- c 2 hrs con 40 minutos.
- d 2 hrs con 50 minutos..

4. ¿Las tres primeras horas del día son las productivas y se le conoce como:?

- a. Tiempo mágico
- b. Horas mágicas
- c. Horas productivas
- d. Horas matutinas

5.Cuál es la recomendación con las cosas que no te gustan hacer ?

- a. Posponerlo hasta el final.

- b. Realizarlo al comienzo y final.
- c. Es lo Primero hay que realizarlo
- d. Pedir ayuda de los demás.

6. ¿Crea un espacio libre de interrupciones significa?

- a) Lejos del teléfono y televisor
- b) Libre del ruido
- c) En orden y silencio.
- d) Trabajar con música y distractores

7. ¿Cuando alguien requiere de tu apoyo y tiempo, debes...?

- a Confrontarlo
- b Negociarlo
- c Transarlo
- d Pedir algo a cambio.

Buena suerte,
goza de la compañía de nuestro Dios



a
r
i
c
a
r
4
.
D
e
l
e
z
n
a
b
l
e

9
.
R
i
s
i
b
l



a
n
.
S
o
n
1
0
f
i
c
h
a
s
.



S
i
g
n
i
f
i
c
a
d