



# TALLER DE GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO EN TRABAJADORES SOCIALES

## **Contenido:**

Elementos básicos en la gestión del tiempo

Los ladrones del tiempo

El estrés. Fases del estrés. Estresores. Indicadores de los niveles de estrés.

Síndrome del Burnout. Causas estructurales

El tiempo como recurso.

Planificación y organización del tiempo en el puesto de trabajo.

La gestión del tiempo: Criterios para priorizar tareas

Técnicas de relajación

**Lugar:** Escuela Universitaria de Trabajo Social de Huelva

**Días de celebración:** 18, 19, 20, 23,24 y 25 de Noviembre de 2009

**Horas:** de 16:00 a 21:00h. Horas: 30h



**Consejo General**

Diplomados en Trabajo Social  
y Asistentes Sociales