

## Programa de Gestión del Tiempo para familias

El tiempo es el bien más valioso que tenemos y lo más equitativo que existe es igual para todos. Aspiramos, en nuestro día a día, a sacarle el mayor provecho posible a nuestra vida. Pero, hoy en día, las prisas, los plazos, las interrupciones, la falta de delegación, el perfeccionismo, las nuevas tecnologías y las redes sociales... nos hacen tener la sensación de “perder el tiempo”.

Vivimos una época en la que el tiempo se entiende en 3D, un tiempo real que lo marca el reloj y que se concreta en nuestras acciones; otro imaginario, nuestro tiempo para soñar, para pensar, para crear; y un tercero, virtual que se conforma por el que pasamos interconectados a los demás, pendientes de una señal, de un mensaje. Un tiempo en 3D que requiere, entre otras cosas, de algo tan esencial como aprender a valorarlo, a controlarlo, gestionarlo y, por supuesto, disfrutarlo. La vida en familia lo merece.

### Objetivo:

Aprender organizar, planificar y gestionar el tiempo para una mejora de la convivencia familiar.

### Contenidos:

1. Módulo 1: El valor del tiempo: La Rueda del tiempo.
2. Módulo 2: Los “deberías”. Lo Urgente y lo importante.
3. Módulo 3: Dos objetivos básicos: planificar y delegar.
4. Módulo 4: Las interrupciones: ladrones de tiempo. Reuniones con los demás y con uno mismo.
5. Módulo 5: La procrastinación frente a la acción.
6. Módulo 6: Tiempo para otros, tiempo para ti. Tiempo para ser feliz.

### Dirigido a:

Padres, madres y resto de familiares implicados en la educación.

### Metodología

La metodología será eminentemente práctica y vivencial, donde cada participante descubrirá e identificará por sí mismo sus habilidades, aprendiendo a reconocerlas y gestionarlas. Para ello, se utilizarán herramientas de coaching educativo, inteligencia emocional y programación neurolingüística, que permitirán profundizar en las áreas de desarrollo del potencial de cada participante.

Cada participante será el protagonista y constructor de su aprendizaje. El docente-coach actuará como un facilitador del proceso cuya finalidad será promover el pensamiento divergente y potenciar la capacidad de cada participante ejercitando el diálogo, fomentando la escucha activa y la reflexión.