



Tu capacidad para gestionar tu tiempo es una habilidad esencial para tu éxito en cumplir expectativas y cumplir tu trabajo como líder.



En este módulo, tú deberás:

1. Reflexiona sobre cómo gestionas tu tiempo
2. Explora y aplica técnicas y herramientas para gestionar tu tiempo
3. Practica la flexibilidad y la resolución de problemas en la gestión del tiempo

Tema	Descripción
Lección 1: Pensando en mi tiempo • Primer paso para gestionar el tiempo: reflexionar sobre cómo lo usas,	Piensa en cómo dedicas tu tiempo ahora y cómo te gustaría cambiarlo para permitir tiempo para nuevas cosas u objetivos que te gustaría cumplir y alcanzar.
Lección 2: Programando mi tiempo • Segundo paso para gestionar el tiempo: organizar tus días y semanas	Repasa herramientas y técnicas para gestionar el tiempo y luego aplica esas habilidades a tu horario.
Lección 3: Gestionar y ajustar mi tiempo • Tercer paso para gestionar el tiempo: gestionar y ajustar tu horario	Practica la flexibilidad y la resolución de problemas cuando surjan imprevistos durante la semana.

Métodos de administración:

1. Las **actividades** independientes están diseñadas para que los atletas las realicen por su cuenta o con apoyo. También pueden utilizarse como parte de una serie facilitada por el Programa.
2. La **guía de discusión** ayuda al equipo a facilitar una discusión mediante un webinar. Es una continuación de las actividades independientes que los atletas realizan por su cuenta. Esto dará tiempo al equipo y a los atletas para debatir las actividades y ampliar sus temas. Las **diapositivas de PowerPoint** se usarán como imagen durante la discusión.

Recursos:

- Actividades independientes
 - Pensando en mi tiempo
 - Organizando mi tiempo
 - Gestionando y ajustando mi tiempo
- Guía de discusión para actividades independientes
- Diapositivas de PowerPoint