

**Curso de gestión efectiva del tiempo**

*Clase: Metas y áreas de mi vida*

ACTIVIDADES PARA MIS METAS

Para cada una de las metas que planteaste en el formato anterior, describe hasta 3 actividades que te pueden ayudar a cumplirlas:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ÁREA | METAS | ACTIVIDADES |
| Ej: Laboral | * Conseguir un trabajo que me guste. | * Buscar todos los dias trabajos y por que ellos. |
| Busca ofrta par aun mejor futuro. |  |
|  |  |
| Ej: Estudio | Aprender a programar | - Expert platzi  - Ruta de aprendizaje.  - Primer curso.  -Cuantas clases.  -Dividir ver/ prectica |
| Aprender un nuevo idioma  Cumplir requisitos para una buena estancia profesional. | * Leer todos los dias en ingles 5 min. * Tomar el curso todos los dias de ingles. * Practicar todos los dias las 4 areas ena ctividades recreativas.      * Tomar cursos de certificcaciones en varias areas escolares. |
|  | Hablar mas con la familia | * Enviar ensjae diario a la familia. * Preguntar como esta cada quien. * Hacer actividades juntos |
| Acompañar a mi mamá a mercar | -Ver en que pued ayudar a mi madre en cualquier area. |
| Ej: Personal | Comer más sano y hacer ejercicio | -Hacerme de comer todos los dias.  -Crearhabito de correr y hacer ejercicio todos los dias. |
| Dormir al menos 7 horas diarias | - Levantarme temprano y dormir temprano dejando de lado fiestas y demas.  Invitar a salir a mi chica una o dos veces a la semana,  Limpiar mi cuarto todos los dias, sin falta. |