

**Curso de gestión efectiva del tiempo**

*Clase: Entiéndete para organizarte*

MAPA DE ÁREAS DE MI VIDA

* Elige de 3 a 5 áreas principales en tu vida sobre las cuales quieras trabajar.
* Escribe para cada una de estas áreas 3 metas importantes en términos de tiempo que quieras lograr.

|  |  |
| --- | --- |
| ÁREA | METAS |
| Ej: LABORAL | * Conseguir un trabajo que me guste. * Buscar ofertas ahora y para un futuro. |
| Ej: Estudio | * Aprender a programar * Aprender un nuevo idioma * Cmplir requisitos para una buena estancia profesional. |
| Ej: Familiar | * Visitar con más frecuencia a mis padres * Acompañar a mi mamá a mercardo. * Hablar mas con mis hermanos. |
| Ej: Personal | * Comer más sano * Dormir al menos 7 horas diarias * Hacer ejercicio todos los dias (correr y ejercicio especifico). * Prepararme para salir adelante. * Darme tiempo para estar con mi chica. |