

**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 | Llegar más temprano | * Levantarme más temprano * Ir en Bici al trabajo * Tomar una nueva ruta * Mudarme más cerca |
| Participar en proyectos |  |
| No dejar mails sin leer |  |
| Ej: Estudio | Aprender a programar |  |
| Aprender un nuevo idioma |  |
| Ej: Familiar | Visitar con más frecuencia a mis padres |  |
| Acompañar a mi mamá a mercar |  |
| Ej: Personal | Comer más sano |  |
| Dormir al menos 7 horas diarias |  |