

CURS ADECCO: GESTIÓ EFICAÇ DEL TEMPS I L'ESTRÈS
21-25 març de 2011

L'última setmana del mes de març es va portar a terme a les instal·lacions del Club de Vela el curs de gestió del temps i l'estrès a càrrec de Paula Bolzani Prunés. Dirigit al personal administratiu i esportiu de la casa, el curs d'una setmana de durada de 10 a 13 hores del matí pretenia diagnosticar el nostre nivell d'eficàcia en la gestió del temps, conèixer i aplicar tècniques per millorar la gestió d'aquest i relacionar la millora en la gestió del temps amb l'increment de productivitat personal, satisfacció i control de l'estrès.

Pel que fa a aquest últim tema, el curs tenia com a objectius generals conèixer el mecanisme de l'estrès i com ens afecta, aprendre a reconèixer el seu efecte al nostre cos, reconèixer els factors que ens generen aquesta tensió i determinar la manera més efectiva de tractar-los i conèixer les opcions per controlar els nivells d'estrès positius tot practicant tècniques de relaxació.

Al curs van participar els integrants de l'àrea esportiva (Juanmi i Pplu) i administrativa ("les Annas" i Sheila) del Club. L'experiència ha estat del tot positiva a l'hora que enriquidora. Les classes teòriques s'han combinat amb d'altres de caire més pràctic on la participació dels alumnes ha estat vital per poder entendre l'objectiu principal del curs.



El curs Adecco de Gestió Eficax del Temps i de l'Estrès ha combinat classes teòriques i pràctiques.