



# Gestión y Planificación del tiempo



TALLER PARA ADULTOS CON  
TDAH  
DE ANADAHI

Desarrollar estrategias prácticas para mejorar la organización, la planificación y la administración del tiempo para aumentar la productividad y disminuir el estrés



## Anadahi



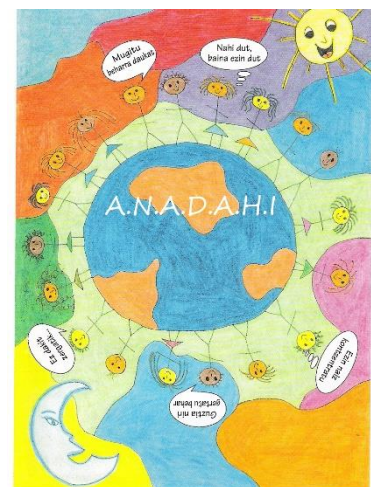
### SESIONES

- **Sesión lunes 17 febrero:** Comprender la importancia de la gestión el tiempo
- **Sesión lunes 17 marzo:** Técnicas de planificación y organización
- **Sesión lunes 14 abril:** Cómo vencer la procrastinación y mantener la motivación
- **Sesión lunes 19 mayo:** Manejo del tiempo en la vida cotidiana y el trabajo
- **Sesión lunes 16 junio:** Creación de un plan personalizado

El horario será de 18:30 a 20:00 en el **Centro Cultural BIZAN San Martín** (C/Pintor Aurelio Vera-Fajardo, 3-5-7)

#### Métodos de Inscripción:

- Mediante el WhatsApp al **665 704 998**
- Nombre de Socio/a y Número de asistentes



Taller gratuito para personas socias Para personas no socias 50€