



## **Curso Práctico sobre Administración del Tiempo**

### **Objetivo:**

Proporcionar al participante conocimientos y técnicas que le permitan gestionar su tiempo de manera efectiva a fin de mejorar su calidad de vida personal y profesional.

### **Temario:**

Paradigma de la productividad.  
Efectividad, eficiencia y eficacia.  
El tiempo en el trabajo.  
Mitos y principios de la administración del tiempo.  
Robatiempos.  
Planificación Vs. Improvisación.  
Matriz de la administración del tiempo – Método Eisenhower  
El liderazgo y la administración del tiempo.

### **Duración:**

6 horas

### **Fecha:**

Del 09 de April al  
09 de April del 2026

## Horarios:

Jueves 9 de abril de 2026 de 3:00 p.m. a 9:00 p.m. Hora de Sonora (GMT-7).

## Lugar:

Instalaciones de CANACINTRA Nogales. Av. de la Tecnología,  
Nueva Nogales, 84094 Heroica Nogales, Son.  
Nogales, Sonora.

## Inversión:

Modalidad Presencial: \$2,950 pesos más 16% de IVA por participante.

Grupos de 4 personas o más de una misma empresa, recibirán un 20% de descuento.

## Proceso de Inscripción:

- Dar click en el link y llenar la solicitud

[www.zigmaconsulting.com/programas/1065/inscripcion](http://www.zigmaconsulting.com/programas/1065/inscripcion)

- Es importante efectuar sus pagos en tiempo y forma, y proporcionar sus datos fiscales completos. Su factura se generará en los primeros 7 días hábiles posteriores a la fecha en que ingrese su pago a nuestra cuenta bancaria ([cvaldes@zigmaconsulting.com](mailto:cvaldes@zigmaconsulting.com)).
- Su proceso de inscripción queda confirmado una vez que recibamos vía correo electrónico su comprobante de pago en cualquiera de las opciones seleccionadas.

## Formas de Pago:

Realizar **únicamente transferencias bancarias** o depósito con **cheque** utilizando los siguientes datos:

- **Nombre:** Brenda Sofía Chávez Mézquita, (Socio, Zigma Consulting)
- **Banco:** Banorte
- **Número de Cuenta:** 0685766565
- **CLABE:** 072 760 00685766565 6

Mayores Informes:  
Carlos Valdés Robles, M.A.  
Director, Zigma Consulting  
[cvaldes@zigmaconsulting.com](mailto:cvaldes@zigmaconsulting.com)  
Oficina (662)208 2849  
Cel. (662) 222 7865  
[www.zigmaconsulting.com](http://www.zigmaconsulting.com)

