ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Equilibrio entre Vida Personal y Profesional: Organización y Hábitos en Puestos de Responsabilidad

2 ECTS | 50 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

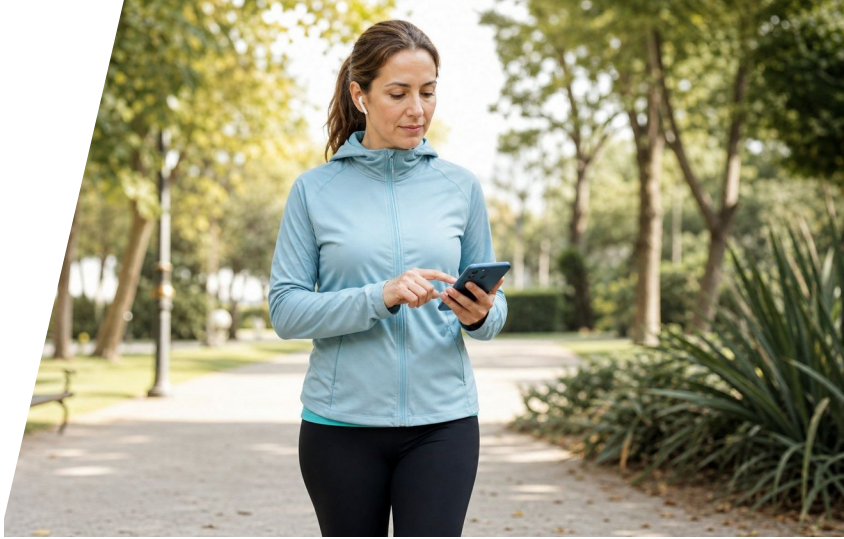
Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Equilibrio entre Vida Personal y Profesional: Organización y Hábitos en Puestos de Responsabilidad de ICUFOR y transforma tu manera de liderar sin sacrificar tu bienestar. En un entorno donde la hiperconectividad y las exigencias constantes definen el día a día de los profesionales con cargos directivos, alcanzar un equilibrio sostenible se ha convertido en una competencia estratégica imprescindible. Este programa te proporcionará las claves para gestionar tu tiempo, tus responsabilidades y tu energía de forma inteligente.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos y modelos teóricos del equilibrio vida-trabajo, identificando los factores diferenciales, las barreras y el impacto de su ausencia en profesionales con puestos de alta responsabilidad.

Dominar los principios de la delegación efectiva, diferenciando niveles y estrategias según la madurez del equipo y las demandas del entorno organizacional.

Conocer los fundamentos neurocientíficos de la formación de hábitos, aplicando estrategias de consolidación, seguimiento y gestión de recaídas ante cambios de contexto.

Desarrollar competencias de gestión del cambio personal, incorporando estrategias de automotivación sostenida y adaptación del plan ante transiciones vitales y profesionales.

Aplicar metodologías de planificación y gestión estratégica del tiempo, utilizando sistemas de priorización avanzada y herramientas tecnológicas adaptadas al contexto directivo.

Diseñar rutinas sostenibles de bienestar físico y psicológico, integrando hábitos de actividad física, nutrición, descanso y regulación emocional en agendas de alta exigencia.

Elaborar un plan de acción personalizado de equilibrio vida-trabajo, estableciendo indicadores de seguimiento, criterios de éxito y estrategias de contingencia ante obstáculos previsibles.

Fundamentar el rol del directivo como agente de cambio organizacional, promoviendo activamente el equilibrio y el bienestar en los equipos bajo su responsabilidad.

Temario

01 Fundamentos del equilibrio entre vida personal y profesional en puestos de responsabilidad

1.1. Conceptualización y dimensiones del equilibrio vida-trabajo en el contexto contemporáneo
1.2. Impacto de la falta de equilibrio en la salud integral y el rendimiento profesional
1.3. Barreras culturales, organizacionales y personales para alcanzar el equilibrio
1.4. Autodiagnóstico de la situación personal y profesional del directivo

02 Organización estratégica del tiempo y las responsabilidades en roles directivos

2.1. Principios fundamentales de la gestión del tiempo en puestos de responsabilidad
2.2. Metodologías y sistemas de planificación avanzada para directivos
2.3. Delegación efectiva como herramienta clave de organización y equilibrio
2.4. Gestión eficiente de reuniones, comunicaciones y flujos de información
2.5. Herramientas tecnológicas de productividad y organización personal para directivos
2.6. Establecimiento de límites profesionales y protección activa del tiempo personal
2.7. Diseño del sistema personal de organización integrado: de la teoría a la implementación práctica

Temario

03 Construcción de hábitos saludables y rutinas sostenibles para el alto rendimiento directivo

3.1. Fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la formación y consolidación de hábitos
3.2. Hábitos de bienestar físico adaptados a agendas de alta exigencia profesional
3.3. Hábitos de bienestar psicológico y gestión emocional en el liderazgo
3.4. Diseño de rutinas diarias, semanales y estacionales para directivos
3.5. Hábitos de conexión social y cuidado de las relaciones personales significativas
3.6. Estrategias para el mantenimiento y la consolidación de nuevos hábitos a lo largo del tiempo

04 Plan de acción personalizado y estrategias de sostenibilidad del equilibrio a largo plazo

4.1. Metodología para la elaboración del plan de acción personal de equilibrio vida-trabajo
4.2. Diseño del plan de acción: integración de organización, hábitos y límites personalizados
4.3. Gestión del cambio personal y liderazgo del propio proceso de transformación
4.4. Revisión periódica y adaptación del plan de equilibrio ante transiciones vitales y profesionales
4.5. Promoción del equilibrio vida-trabajo en los equipos y la cultura organizacional

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 2 créditos ECTS y 50 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.


EUNEIZ

El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

