UNIVERSITAS
Miguel Hernández

CÓMO ADQUIRIR COMPENTECIAS INNOVADORAS

MES AGENDA

Financiado por:

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu
Conselleria de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital

UNIVERSITAS
Miguel Hernández
OBSERVATORIO OCUPACIONAL
EmpleatuTalento

MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES

UNIVERSITAS Miguel Hernández

OBSERVATORIO OCUPACIONAL

EmpleatuTalento

VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

NOTAS

PROYECTOS DE LA SEMANA

OBJETIVOS DE LA SEMANA

NOTAS Y RECORDATORIOS

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos .....

Gastos .....

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1 .....

2 .....

3 .....

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por .....

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día: .....

Yo soy ..... Yo puedo .....

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a .....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD
FAMILIA/AMIGOS
CALMA
PRODUCTIVIDAD
DEPORTE
AUTOCUIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES
E-MAILS
LLAMADAS
ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

OBJETIVOS DE LA SEMANA

NOTAS Y RECORDATORIOS

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos .....

Gastos .....

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1 .....

2 .....

3 .....

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por .....

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día: .....

Yo soy ..... Yo puedo .....

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a .....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos .....

Gastos .....

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1 .....

2 .....

3 .....

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por .....

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día: .....

Yo soy ..... Yo puedo .....

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a .....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD
FAMILIA/AMIGOS
CALMA
PRODUCTIVIDAD
DEPORTE
AUTOCUIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES
E-MAILS
LLAMADAS
ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

OBJETIVOS DE LA SEMANA

NOTAS Y RECORDATORIOS

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos .....

Gastos .....

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1 .....

2 .....

3 .....

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por .....

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día: .....

Yo soy ..... Yo puedo .....

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a .....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos .....

Gastos .....

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1 .....

2 .....

3 .....

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por .....

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día: .....

Yo soy ..... Yo puedo .....

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a .....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD
FAMILIA/AMIGOS
CALMA
PRODUCTIVIDAD
DEPORTE
AUTOCUIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES
E-MAILS
LLAMADAS
ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

OBJETIVOS DE LA SEMANA

NOTAS Y RECORDATORIOS

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos .....

Gastos .....

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1 .....

2 .....

3 .....

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por .....

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día: .....

Yo soy ..... Yo puedo .....

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a .....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA ...../...../.....

OBJETIVOS DEL DÍA

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

PRIORIDADES

1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS

Vasos de agua

Estado de ánimo

Horas de estudio

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy

Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD
FAMILIA/AMIGOS
CALMA
PRODUCTIVIDAD
DEPORTE
AUTOCUIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES
E-MAILS
LLAMADAS
ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS