

Gestión del Tiempo y Productividad



OBJETIVOS

- Aprender consejos, herramientas y técnicas para gestionar el trabajo y tomar mejores decisiones.
- Aprender métodos para evitar la procrastinación, mejorar la eficiencia e incrementar el rendimiento.
- Comprender cómo el “foco” y la simplificación aumentan la productividad personal a la vez que reducen el estrés.
- Al finalizar el curso serás capaz de planificar, priorizar y cumplir objetivos marcados.

DIRIGIDO A

Cualquier profesional que desee optimizar su método actual de gestión del tiempo y con ello mejorar la productividad.

DURACIÓN, MODALIDAD Y PRECIO

40 Horas

Modalidad: elearning

Precio: 295 €

METODOLOGÍA

Un revolucionario programa de aprendizaje que combina los tres elementos clave del game-based learning:

- La calidad de los contenidos de un curso completo en Gestión del Tiempo y Productividad con un enfoque totalmente práctico.
- Un sofisticado simulador que garantiza el aprendizaje experiencial para que los alumnos puedan practicar y recibir feedback personalizado sobre sus áreas de mejora.
- Un videojuego de aventura gráfica que convierte la formación en algo que atrapa, divierte y entretiene, mejorando así los ratios de finalización.

PROGRAMA

MÓDULO I: PLANIFICA

- Aprende a definir metas, a planificar y descubre estrategias para alcanzarlos.
- Aprende a priorizar y recupera el equilibrio y el control sobre tu vida.
- Aprende a utilizar el “T-DL©”, una herramienta que te ayudará a tomar decisiones sin perder de vista tus prioridades, mejorando tu concentración y eficiencia.

MÓDULO II: GESTIONA

- Descubre el proceso Triskelion de toma de decisiones para reducir tu carga de trabajo, gestionar mejor tu correo electrónico y para ejecutar tareas más eficazmente.
- Descubre cómo mantener tu vida personal y laboral ordenada y organizada.
- Toma el control de tus compromisos y tareas pendientes.
- Diseña tu propio sistema de productividad personal, aumenta tu eficiencia y reduce tu estrés.

MÓDULO III: ¡HAZLO AHORA!

- Mejora tu precisión y velocidad de ejecución.
- Mejora tu concentración. Reduce las distracciones.
- Aumenta tu rendimiento gracias al “Looped Focused Workflow (LFW©).

MÓDULO IV: ENFOCA

- Aprende cómo el enfoque mejora la productividad.
- Descubre las claves de la priorización.
- Libera tiempo diciendo “no” a los demás y a ti mismo.
- Simplifica tu vida.
- Simplifica tu trabajo.

CONVOCATORIAS

Las convocatorias están abiertas todo el año, puedes comenzar el curso el día que mejor te venga.

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

elearning@camaramadrid.es



Contáctanos

91 538 38 38

91 538 35 00

