



## Productividad personal (programa completo).

Sku: CURVIDEO\_52

Horas: 30

### OBJETIVOS

- Revisar las habilidades que permiten ser más productivo mediante el uso de herramientas de manera eficaz, que permiten ahorrar tiempo en las tareas a desempeñar, realizando un uso inteligente del mismo, identificando las tareas de más valor.
- Revisar las habilidades que permiten ser más productivo mediante la adquisición de buenos hábitos, que permitan mantener una energía y fortaleza mental, que ayuden a aumentar la concentración y el foco, y por tanto, ser más eficaz en las tareas a desempeñar.
- Aprender a usar eficazmente el email y el móvil para ser más productivo.
- Aprender a armonizar y optimizar tu espacio de trabajo para ser más productivo.
- Aprender a planificar y priorizar tu trabajo a realizar de manera eficaz, para ser más productivo.
- Aprender a alinear tu trabajo del día a día con tus metas a largo plazo, para ser más productivo.
- Aprender buenos hábitos para evitar el perfeccionismo para ser más productivo.
- Aprender buenos hábitos para aprender a enfocarse, centrar nuestra atención en un asunto, para ser más productivo.
- Aprender buenos hábitos para llevar una vida saludable a distintos niveles: actividad física, alimentación, sueño, para ser más productivo.
- Aprender buenos hábitos para saber desconectar, alternar períodos de trabajo intenso con períodos de desconexión, para ser más productivo.

### CONTENIDOS

- **Unidad 1. Productividad individual externa.**
  - Usa eficazmente el correo electrónico y el móvil.
  - Armoniza y optimiza tu espacio de trabajo.
  - Planifica y prioriza tu trabajo a realizar cada día de manera eficaz.

- Alinea tu trabajo con tus metas a largo plazo.
- Cuaderno de actividades
- **Unidad 2. Productividad individual interna.**
  - Evita el perfeccionismo.
  - Enfócate.
  - Mantente saludable.
  - Trabaja menos para ser más productivo.
  - Cuaderno de actividades