



# Productividad individual interna.

**Sku:** CURVIDEO\_54

**Horas:** 15

## OBJETIVOS

- 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 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 interna.**
  - Evita el perfeccionismo
  - Enfócate
  - Mantente saludable
  - Trabaja menos para ser más productivo
  - Cuaderno de actividades