RESET TEMPORAL: TIEMPO Y ENERGÍA
17 Y 18 DE NOVIEMBRE.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Programa diseñado para profesionales y equipos empresariales que sientan que el tiempo nos les rinde, personas que terminan el día agotado con la sensación de no haber avanzado, que saltan de urgencia en urgencia sin llegar a lo importante.

Dirigido especialmente a:

1. Profesionales con responsabilidad sobre equipos o proyectos.
2. Mandos intermedios y responsables de áreas.
3. Autónomos y empresarios con agendas desbordadas.
4. Cualquier persona que quiera recuperar el control de su tiempo y sus energías sin aprender un método rígido.

No se requiere experiencia previa en productividad, ni herramientas específicas.

OBJETIVOS

1. Tomar conciencia del propio estilo de gestión del tiempo y los patrones automáticos que drenan energía.
2. Desarrollar criterios claros para decidir y priorizar con propósito, no por urgencia aparente.
3. Comprender y aplicar las leyes de la productividad real: Parkinson, Pareto y Murphy.
4. Organizar tareas y proyectos con un sistema flexible que reduzca el ruido mental.
5. Crear hábitos de productividad sostenible que funcionen incluso cuando la agenda se desordena.
6. Gestionar la propia energía como recurso estratégico, tan importante como el tiempo.

CONTENIDOS

El programa se estructura en 4 bloques vivenciales y progresivos.

BLOQUE 1. ME OBSERVO.

- Diagnóstico vivencial del estilo personal de la gestión del tiempo
- Las 4 tribus del tiempo
- Visualización de la Jornada real frente a la jornada percibida.

RESET TEMPORAL: TIEMPO Y ENERGÍA
17 Y 18 DE NOVIEMBRE.

BLOQUE 2. DECIDO.

- Las reglas del juego del tiempo.
- Simulación colaborativa sobre el coste real de las decisiones.
- Las 3 leyes experimentadas en primera persona. Herramienta matriz impacto & sentido.

BLOQUE 3. ORGANIZO.

- La matriz 4c (critica, calendarizada, compartible o cancelable).
- Cómo pasar de una lista infinita de pendientes a un sistema visual ligero y accionable.
- Aplicación directa a la agenda real de cada participante.

BLOQUE 4. SOSTENGO.

- Mapa de Control & Flujo.
- Diseño del sistema mínimo viable personal: rituales de foco y acuerdos colaborativos.
- Cierre colectivo con principios de sabiduría del tiempo construido entre todos.

METODOLOGÍA

Modalidad presencial. Este programa aplica una metodología learning by doing en la que nadie escucha pasivamente. Todo el mundo experimenta, decide, se equivoca y aprende desde la acción directa a través de:

- Dinámicas vivenciales, simulaciones y experimentos prácticos.
- Reflexión guiada personal y grupal tras cada experiencia.
- Construcción personal del sistema propio.

Los participantes se llevan:

- Su propio sistema de productividad diseñado y adoptado a sus patrones reales.
- Tarjeta de compromiso personal con una acción concreta accionable.
- Mural colectivo de principios construido con el equipo
- Las leyes de Parkinson, Pareto y Murphy experimentadas en primera persona.

RESET TEMPORAL: TIEMPO Y ENERGÍA
17 Y 18 DE NOVIEMBRE.

DURACIÓN

8 horas.

FECHA

El 17 y 18 de noviembre.

HORARIO

16:00 a 20:00 horas.

PONENTE:

Presen Simón Rael, licenciada en Sociología, Master en Dirección de Marketing y Mediación Civil y Mercantil, con estudios de Doctorado en Formación del Profesorado es consultora y formadora especializada en el desarrollo de talento en el ámbito de la comunicación, la negociación y las soft skills. Cuenta en su haber una amplia experiencia de más de 20 años en puestos de dirección de área en empresas nacionales y multinacionales, así como en el ámbito de la formación corporativa y en el desarrollo profesional de personas y equipos de trabajo. Actualmente es socia directora de Transversalia Group y presidenta de la Asociación Hacedores del Cambio.

PRECIO

175,00 €