



EL RELOJ PRODUCTIVO

Cómo sacar el mejor partido a tu tiempo y alcanzar objetivos cada vez más ambiciosos

23 de octubre de 2019 (8 h)
De 9:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 h

Sede Feuga . Rúa de Lope Gómez de Marzoa, s/n. Campus Vida
Santiago de Compostela

¿Tienes la impresión de que **trabajas un montón de horas** pero **son otros los que controlan ese tiempo**?

¿Sientes que terminas los días sin haber hecho **casi nada de lo que querías hacer**?

¿Piensas que **no puedes abarcarlo todo**, que eres un mero **apagafuegos**?

¿Tienes la sensación de ir **improvisando sobre la marcha** y que te dejas llevar por el día a día?

¿Crees que todo lo anterior te deja **poco tiempo para tu vida personal**: familia, amigos, aficiones?

¿Te gustaría tener **más tiempo y alcanzar metas** cada vez más ambiciosas?

Esta formación te dotará de las **herramientas** que necesitas **para poder mejorar** significativamente **tu productividad en el día a día**. Aprenderás a **evitar los robos de productividad internos**, los robos de **productividad en la relación con otros** y los robos de **productividad derivados de una inadecuada gestión**.

Participa en este **entrenamiento único** que te convertirá en un verdadero experto en la gestión de tu tiempo. **Conseguirás incrementar tu rendimiento y tus resultados, ser más competitivo y mejorar tu calidad de vida de manera definitiva**.

PROGRAMA

1.- INTRODUCCIÓN Y CONCIENCIACIÓN

El tiempo es dinero. ¿Hasta dónde es verdad?
La gestión del tiempo: El moderno "El Dorado".
La productividad como resultado de cuatro factores clave.
El yo equilibrado: las dimensiones de la Rueda de la Vida.

2.- EL VALOR DEL TIEMPO

Un ejemplo de un día cualquiera.
El reloj Geiser: el conflicto está servido.
Cambiemos el reloj por la brújula.

3.- ¿POR QUÉ NO GESTIONAMOS BIEN NUESTRO TIEMPO?

Una política de RRHH altamente rentable.
Karoshi: el trabajo me está matando.
Dinámica: mi mayor enemigo a la hora de organizar mi tiempo.
El tiempo extra no sirve de nada si no tenemos un propósito ¿Conoces el tuyo?
Dinámica para desarrollar tus objetivos.

4.- ¿CUÁL ES NUESTRA ACTITUD?

El Efecto Pigmalión.
El iceberg y nuestro cambio transformacional.

5.- LOS CONDICIONAMIENTOS MENTALES

Nos rodean y están en todas partes.

Dinámica para detectarlos en distintos ámbitos.
Cómo combatirlos.

6.- EL ABC DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Dos deseos al Genio de la Lámpara: La matriz de Eisenhower.
Cómo salir del Triángulo del Caos.
Clasifiquemos las actividades que realizamos.
Dinámicas.
Identifica tu patrón del tiempo.

7.- UN MÉTODO PARA GESTIONAR EFICAZMENTE EL TIEMPO

El Salón de la Fama con los 9 Sabios de la Gestión del Tiempo.
El Método 4xP.
Dinámicas de gestión avanzada de tu tiempo.
Superemos las dificultades que podemos encontrar.

8.- EL CAMBIO DE HÁBITOS

El efecto gimnasio.
Domina a tus hábitos o prepárate a que te dominen ellos a ti.
Dinámicas para la gestión de hábitos saludables.

9.- 4XP: APLÍCALO EN TU DÍA A DÍA Y OBSERVA LOS RESULTADOS

OBJETIVOS

- **Concienciar sobre la importancia de priorizar los resultados** y evitar la ineficacia por exceso de actividad.
- **Aprender a evitar los robos de productividad** internos, los robos de productividad en la relación con otros y los robos de productividad derivados de una inadecuada gestión.
- **Conocer las técnicas e interiorizar una metodología** que nos permita dominar nuestro propio tiempo y optimizarlo al máximo.

Para ello te guiaremos por un proceso de aprendizaje en el que:

DIRIGIDO A

Si estás de acuerdo en que "**se puede dividir a las personas en tres grupos**: aquellos que **hacen** que las cosas ocurran, aquellos que **ven** cómo ocurren y aquellos que **se preguntan** cómo ha ocurrido", entonces es el momento de que pienses en qué grupo te gustaría estar, y te pongas manos a la obra aprendiendo y empleando técnicas para exprimir tu tiempo, técnicas para poder sacar lo mejor de ti mismo.

1. Aprenderás a **fijarte objetivos** en las 6 áreas de tu vida.
2. Desarrollarás una **actitud proactiva** y sabrás cómo mantenerla (hasta en los "malos momentos").
3. Descubrirás y pondrás en práctica el **Método 4xP® para gestionar tu tiempo**. Paso a paso y con ejercicios prácticos.
4. Conocerás cómo **anclar hábitos que mejoren tus resultados** desde el mismo día de la formación.

Esta formación va dirigida a personas que quieren...
... **mejorar** su rendimiento, su productividad y sus resultados.
... ser más **competitivos**.
... y ganar **calidad de vida**.

Pero sobre todo... a aquellas personas que en sus vidas quieren "**cambiar El Reloj por la Brújula**".

METODOLOGÍA

Esta formación ofrece un **entrenamiento intensivo que aplica técnicas de Aprendizaje Acelerado** (basadas en las investigaciones de Georgi Lozanov), y **técnicas que potencian la retención en el largo plazo** de los conceptos asimilados.

El objetivo de esta metodología es aprovechar al máximo el tiempo dedicado a la formación, y que los asistentes puedan deshacerse de sus propias barreras, para poner en práctica los conceptos desde el mismo momento en que los aprenden.

PONENTE

Santiago Pérez-Castillo

Master in Business Administration (MBA) por la Anglia University de Cambridge • Master of Science (MSc) en Engineering and Management of Manufacturing Systems por la Cranfield University de Bedford • Ingeniero Industrial Superior especialidad Organización Industrial por la Universidad Politécnica de Valencia.

Tras **más de 18 años de trayectoria empresarial en empresas familiares, PYMES y multinacionales** europeas, Santiago gestiona en la actualidad proyectos en calidad de Interim Manager para distintas empresas. En el ejercicio de su actividad, ha desarrollado **procesos de cambio en más de 25 organizaciones** pertenecientes a 15 sectores industriales distintos.

Apasionado igualmente por el **desarrollo personal y organizacional**, ha intensificado su formación en habilidades directivas, en técnicas de aprendizaje acelerado y en marketing y comunicación obteniendo entre otros títulos la certificación internacional TRAIN THE TRAINER, emitida por Success Resources Ltd.

La combinación de estas tres facetas suyas, como experto en gestión empresarial, como apasionado y reconocido formador de profesionales y como pionero en el Interim Management en España, hacen que ésta sea una **jornada única**, que para muchas empresas y profesionales **supondrá un antes y un después**.

También es autor de diversos artículos y cuenta con apariciones en diversos medios de comunicación.

TESTIMONIOS

"Las sesiones impartidas por Santiago sobre la gestión del tiempo, aprender a organizar la agenda y proteger aquellos tiempos que consideramos más importantes que urgentes, fueron sesiones que desde el primer día he puesto en práctica. Sus sesiones fueron muy interesantes y por el uso de lo que en ellas aprendí, y que hoy en día sigo aplicando, creo que son importantes e incluso necesarias para cualquier persona que esté aspirando a un puesto de mando o dirección, necesarias para saber dominar el tiempo y no dejarse llevar por los imprevistos de cada día".

Inmaculada Taberner, Roquette Laisa S.A.

"Asistí a un curso impartido por Santiago sobre "Gestión del Tiempo". No sólo consiguió transmitir de manera clara y eficaz conceptos y estrategias, mostrando un gran dominio de la materia; sino que con su propio testimonio e implicación logró provocar el grado de motivación suficiente para promover cambios sustanciales en mi forma de gestionar mi tiempo personal y profesional".

Virgilio Beltrán, responsable Área Comercial de ACTIO

EL RELOJ PRODUCTIVO

Cómo sacar el mejor partido a tu tiempo y alcanzar objetivos cada vez más ambiciosos

Nombre y apellidos:
DNI:

Empresa / Institución:
CIF: Cargo:

Sector / Actividad:

Dirección:

Localidad:

Provincia: C.P:

Teléfono: Fax:

Correo electrónico:

Autorizo expresamente el envío de información La Fundación Empresa – Universidad Gallega es la responsable del tratamiento de los datos personales proporcionados bajo su consentimiento y le informa que estos datos serán tratados de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016 (GDPR) y demás normas que puedan resultar de aplicación, con una finalidad de remitir comunicaciones electrónicas de contenido formativo. Los datos serán conservados durante el tiempo necesario para atender dicha finalidad no siendo cedidos a terceros, en el momento en que dejen de ser necesarios para tal fin se suprimirán adoptando para ello las medidas de seguridad que garantizan la seudonimización o destrucción total de los mismos. El usuario garantiza que los datos aportados son verdaderos, exactos, completos y actualizados, siendo responsable de cualquier daño o perjuicio, directo o indirecto, que pudiera ocasionarse como consecuencia del incumplimiento de tal obligación. El usuario podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, limitación en el tratamiento, oposición y portabilidad de los datos para lo que deberá dirigir una comunicación por escrito a la empresa (feuga@feuga.es / Rúa Lope Gómez de Marzoa s/n Campus Vida 15705 Santiago de Compostela), adjuntando copia del documento acreditativo de su identidad, y concretando el derecho o derechos que desea ejercer



IMPORTE

Matrícula

350 € | Incluye la documentación, cafés y certificado. Disponibilidad de aparcamiento gratuito.

Descuentos

Socios y CEDE FEUGA 10% en todos los cursos.

Demás interesados 10% Tercera inscripción y sucesivas para el mismo curso de la misma empresa | 5% Inscripciones anticipadas (hasta 15 días antes de la fecha de inicio). Los descuentos no son acumulables.

MATRÍCULA

Inscripción

Pueden inscribirse a los cursos en www.feuga.es (sección Cursos de formación, jornadas y eventos) o enviando el boletín de inscripción cumplimentado a la dirección de correo electrónico feugaformacion@feuga.es o al número de fax +34 981 524 351

Formalización de la matrícula

Para formalizar la inscripción será necesario realizar el pago del curso antes de la fecha límite de inscripción. Aquellas empresas que no puedan cumplir con este requisito deberán contactar con el área de formación para estudiar su casuística particular.

La confirmación de la actividad se realizará una vez finalizado el plazo de inscripción.

En el caso de que se produzcan bajas con posterioridad a dicha confirmación, el importe de matrícula quedará en depósito para futuros cursos. De producirse con anterioridad, se procederá a su devolución. Lo mismo ocurrirá cuando FEUGA se vea obligada a cancelar o posponer un curso.

En caso de indisponibilidad de la persona inscrita, la empresa podrá sustituirla en cualquier momento, previo aviso al área de formación de FEUGA.

Fecha límite de inscripción

16 de octubre de 2019

Consúltenos si esta formación puede ser bonificada con los fondos de la Fundación Tripartita por alguno de los siguientes medios: 981. 534. 180 Ext. 120 / feugaformacion@feuga.es

FORMA DE PAGO

Cheque o transferencia bancaria a favor de FEUGA

Entidad: BANCO SABADELL GALLEGO | **Nº de cuenta:** ES10 0081 5363 2500 0109 7315 / BSAB ESBB

Importante enviar copia del justificante de pago antes de la fecha de inicio del curso

Por fax +34 981 524 351 | Por correo electrónico feugaformacion@feuga.es

www.feuga.es
Búscanos en...



SEDE FEUGA

Rúa Lope Gómez de Marzoa s/n
Campus Vida | 15705 Santiago de Compostela
T. +34 981 534 180 | F. +34 981 524 351

OFICINAS FEUGA

Área comercial, local A-9
Campus Universitario | 36310 Vigo
T. +34 986 469 110 | F. +34 986 469 158

Almirante Lángara, s/n
Campus Riazor I 15011 A Coruña
T. +34 981 250 903 | F. +34 981 250 632

