



Temario del Curso Taller Presencial:

**“Vivir en Sentido de Urgencia:
Invierte tu Tiempo de Forma Productiva”**

Duración: 2 Días / 16 Horas

Conmutador: (55) 5343 5061

<http://www.capacitacionrealestrategy.com/> Email: capacitacion@realestrategy.com



OBJETIVOS

- ✓ Conocer la esencia de la autogestión
- ✓ Comprender el concepto de productividad personal
- ✓ Establecer un plan de vida con base en el Método GROW
- ✓ Incorporar el concepto de autopoiesis en la estructura del Self management
- ✓ Comprender la importancia de la ética en el proceso de toma de decisiones
- ✓ Internalizar el significado de los ocho despilfarros personales
- ✓ Establecer alternativas de minimización de los despilfarros personales
- ✓ Definir los elementos del Concepto Cero en la vida personal
- ✓ Desarrollar estrategias de vida de cara al Concepto Cero
- ✓ Diagnosticar y optimizar el sistema personal de priorización, con base en principios de efectividad
- ✓ Comprender y aplicar los modelos de Cuadrantes y Octantes para el desarrollo de la felicidad
- ✓ Determinar y minimizar los desperdiciadores personales de tiempo
- ✓ Optimizar la Planificación diaria
- ✓ Incorporar el pensamiento sistémico a nuestro proceso de solución de problemas

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Autogestión

- ✓ Concepto
- ✓ Implicaciones
- ✓ Proceso

2. Productividad

- ✓ Concepto
- ✓ Productividad personal

3. Método GROW

- ✓ Modelo
- ✓ Meta, Realidad, Opciones, Voluntad

4. Autopoiesis

- ✓ Concepto
- ✓ Aplicación

5. Ética

- ✓ Concepto
- ✓ Moral
- ✓ Embudo de las decisiones éticas

6. Lean Management personal

- ✓ Concepto de Lean Management
- ✓ Espíritu Kaizen
- ✓ Lean Management personal
- ✓ Tipos de despilfarro
- ✓ Ocho tipos de despilfarros a eliminar en nuestras vidas
- ✓ Concepto cero: meta de evolución personal
- ✓ Control estadístico de procesos (CEP)
- ✓ CEP para la vida

7. Gestión del tiempo

- ✓ El tiempo es...
- ✓ Objetivos SMART
- ✓ Pirámide de objetivos
- ✓ Criterios comunes de distribución del tiempo
- ✓ Prioridades
- ✓ Criterios de establecimiento de prioridades
- ✓ Cuadrantes
- ✓ Octantes y felicidad
- ✓ Busca la felicidad en tus obligaciones
- ✓ Desperdiciadores de tiempo internos y externos
- ✓ La procrastinación, sus causas y sus remedios
- ✓ Planificación diaria
- ✓ Técnica *Getting Things Done*
- ✓ *Carpe Diem*