



# Gestión del tiempo

Cómo aumentar el rendimiento, mejorando además el bienestar

12h - Formación Presencial

# Objetivos

- Identificar las propias debilidades y fortalezas como punto de partida para la mejora de la gestión del tiempo y bienestar personal
- Conocer claves que facilitan planificar de una forma más eficiente y confiable
- Revisar la forma de priorizar, valorando el grado de urgencia, importancia, esfuerzo y beneficio que las diferentes acciones pendientes requieran
- Tomar consciencia de los motivos de la procrastinación para así evitar entrar en ella
- Comprender cómo hacer compromisos impecables y conocer su impacto en la cuenta emocional compartida con las personas con las que nos relacionamos





- Reconocer las implicaciones negativas que tiene sentirse culpable y la queja, para sustituirlos por una responsabilidad que nos potencia
- Comprender qué nos limita a veces para pedir apoyo y revisar el impacto que la colaboración tiene en la gestión del tiempo y bienestar personal
- Tomar consciencia de la relevancia de afilar el hacha, de la inversión de tiempo necesario para la mejora, para así impulsarnos a abrir los espacios para llevarla a cabo, a pesar de las urgencias
- Reconocer posibles influencias negativas que tengan lugar en el entorno laboral, para evitar así su impacto
- Comprender cómo el perfeccionismo y la autoexigencia se pueden convertir en limitantes y aprender estrategias para equilibrarlos
- Conocer claves para potenciar la propia motivación y atender el cansancio que limita el rendimiento



# Programa

- **Identificando debilidades y fortalezas**
  
- **Estrategias para la eliminación de fugas**
  - Del "control" a la gestión
  - Equilibrar las prisas y las interrupciones
  - El cansancio y el rendimiento
  - Decir no a la procrastinación
  - El apoyo como fuente de desarrollo conjunto
  - La delegación eficiente
  - Equilibrar el perfeccionismo y autoexigencia limitantes
  - De la culpa a la responsabilidad potenciadora
  - Salir de la queja
  - Eludir posibles influencias negativas del entorno laboral
  
- **Impulsores para lograr una mejor gestión del tiempo y bienestar personal**
  
- **Estrategias para la mejora**
  - El compromiso impecable
  - Priorizar: lo urgente versus lo importante y el esfuerzo versus el beneficio
  - Planificación eficiente
  - Afilar el hacha
  - Compararse para mejorar
  - La motivación



# Metodología



La formación es práctica y vivencial, con el objetivo de que los participantes experimenten e interioricen la teoría.

Sus contenidos son directamente aplicables en el día a día.

Con herramientas claras y concisas para su puesta en práctica y apoyo en la generación de nuevos hábitos.

Se basa en diferentes metodologías y técnicas de disciplinas como la Inteligencia Emocional, Coaching, Programación Neurolingüística, Psicología Positiva, Resolución de Conflictos, Reprogramación Consciente, etc.

Trabaja en el nivel de las creencias, lo que facilita el cambio y promueve que éste tenga lugar de forma más fácil y efectiva.



# Perfil docente

Isabel Gil Docampo



Coach Personal, Ejecutiva, Directiva y de Equipos, Experta en Inteligencia Emocional, Experta en Resolución de Conflictos, Facilitadora Sistémica, Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad, Ingeniera Industrial Mecánica, Máster en Administración de Empresas, Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales, C.A.P.

Con catorce años de experiencia trabajando en los sectores de Automoción y Mecanosoldadura como Ingeniera de Proceso, Jefe de Proyectos y Directora de Proyectos. Fue en el 2012 cuando, tras años de observar y contrastar cómo el mayor desgaste y pérdida de eficacia en las empresas y organizaciones se deriva principalmente del estado de las personas y las relaciones que se establecen entre ellas, y derivado de su propio estado, en el que no encontraba el bienestar y felicidad que se suponía debería haber alcanzado tras haber logrado todo aquello que la sociedad nos dice (progresión profesional, pareja, bebé, casa, piscina, perros,...), que decidió dar un vuelco a su carrera profesional para dedicarse a llevar a las personas y organizaciones todos aquellos conocimientos que puedan aumentar/mejorar sus relaciones, bienestar, desarrollo y efectividad.

Cree profundamente en el enorme potencial de las personas, equipos y sistemas (del cual, en general, poco nos han contado), que el cambio es posible aunque requiera de valentía, humildad y honestidad, y que éste, ineludiblemente, nos lleva a generar más Prosperidad tanto para nosotros mismos como para nuestro entorno.



Los horarios y días propuestos son orientativos.

La modificación de éstos es posible previo acuerdo.



## Inversión formación

8h de clase presencial.

60€/h x 12h = 720€

Gastos de desplazamiento aparte.

Incluye el envío de material visual tras cada sesión para facilitar el aprendizaje.

## Fechas

4h/sesión

3 sesiones

1 sesión semanal

## Horario

De 16:30 a 20:30





Gracias  
por tu interés y  
por tu tiempo

Contacto:

Isabel Gil Docampo  
Tel: 659060907  
isabelgil@henkoenvision.com  
www.henkoenvision.com