



Llamar al Sr. Cuesta
Enviar correo de la asamblea
general
Comprar regalo de aniversario
Recoger a los padres de mi "churri"
Acabar el informe del proyecto
y el traje del tinte
la tutora de Manolito

OBJETIVOS DEL SEMINARIO

- ⇒ Gestionar las interrupciones que tantas veces nos desconcentran y que a menudo llegan a impedir la correcta realización de nuestra labor principal.
- ⇒ Aprender a crear objetivos claros y definidos y priorizar los mismos en función del análisis de sus características.
- ⇒ Identificar las tareas que podemos delegar y las personas más adecuadas de nuestro equipo para llevarlas a cabo.
- ⇒ Optimizar el tiempo invertido en reuniones mediante métodos de planificación previa, y análisis posterior.
- ⇒ Evitar el perverso estrés en nuestro día a día.

ENFOQUE DEL SEMINARIO

Nos cuesta a veces darnos cuenta de que cada minuto que transcurre se va para siempre y que, sin posibilidad de volver a recuperarlo, pasa, queramos o no, a formar parte de la historia de nuestra vida.

No podemos, ni debemos, vivir cada minuto como si fuera el último, pero sí podemos organizar y planificar los minutos, las horas, los días, en definitiva nuestra vida, para poderla sacar el máximo partido tanto en el terreno laboral, como en el personal.

Gestionar eficazmente nuestro tiempo requiere, indiscutiblemente, un esfuerzo y compromiso personal, pero el nivel de satisfacción que se alcanza una vez logramos dominar a nuestro "enemigo"; el tiempo, es verdaderamente impagable. Estamos ganando minutos, horas, días, es decir; vida. ¿Acaso tiene eso precio?

Programa

1.- El oro del siglo XXI

- Pirámide neuronal
- Frenos a la apropiada gestión del tiempo
- Los ladrones del tiempo
- Planificación y programación
- Establecimiento de prioridades
- Reflexión sobre la propia utilización del tiempo
- Beneficios de la gestión del tiempo

2.- La rueda de la vida. Teoría de Elizabeth Klüber-Ross

3.- La importancia de los objetivos en la optimización personal

- Definición de objetivos
- Requisitos que deben cumplir los objetivos

4.- Priorización de tareas

- Método Eisenhower

5.- La herramienta imprescindible en la gestión del tiempo: la delegación

6.- Reuniones

- Factores para la realización de reuniones eficaces
- Los 10 pecados capitales de la gestión de reuniones

7.- Estrés

- Tipologías psicológicas y estrés

Todos nuestros seminarios están impartidos con un carácter eminentemente práctico, utilizando multitud de recursos didácticos como pueden ser videos, debates, roll play, dinámicas de grupo, etc.

Utilizamos una metodología tipo taller. De lo práctico a lo teórico. Cada concepto teórico está sustentado sobre una dinámica práctica previa.

Formador

Rafael M. López Pérez

Experiencia profesional

Director Adjunto del Taller de Comunicación No Verbal de la Universidad Camilo José Cela

Profesor invitado de Habilidades Directivas del MBA Universidad de Cantabria

Profesor de Finanzas y Habilidades Directivas del Instituto Europeo di Design

Profesor de Habilidades Directivas y Coaching de la Escuela Internacional de Protocolo (año 2009)

Director del Club del Lenguaje No Verbal

Director de la empresa de formación e investigación Potenzia-T

Fundador y actual socio de la correduría de seguros Hiperpólizas y de la multimarca de vehículos industriales HiperCamión

Ex-director zona centro de la empresa de formación The Art of new Management

Ex-director Regional de la empresa de networking BNI (Bussines Network International)

Formación académica

Licenciado CC Económicas y Empresariales - Universidad Complutense de Madrid

Doctorando en Psicología - Universidad Camilo José Cela

Master en Investigación en Emoción, Cognición y Salud - Universidad Camilo José Cela

Experto en Coaching Personal - Universidad Camilo José Cela

Diplomado en Habilidades directivas CEPADE (Universidad Politécnica de Madrid)

Master en Creación y Gestión de Pymes - CEOE / ESIC

Mediador de Seguros Titulado

Publicaciones y actividad científica

Líneas de investigación:

Actualmente trabaja en una investigación científica adscrita a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela de Madrid en materia de reconocimiento de emociones por parte de los cuerpos de seguridad del estado en la cual participan el Ejército de Tierra, el Cuerpo Nacional de Policía y el cuerpo de Policía Municipal de Madrid. Los avances de la investigación fueron presentados el pasado mes de mayo de 2011 en la Universidad Autónoma de Madrid en el Certamen de Investigación en Emoción.

Socio de AME (Asociación de motivación y emoción). Asociación de divulgación científica sobre psicología de la motivación y la emoción, integrada por los principales investigadores en la materia (catedráticos y profesores universitarios) de nuestro país.

Diversas publicaciones en revistas de management y recursos humanos.

Colaborador del diario El Mundo en materia de comunicación no verbal.

Persona de contacto: Santiago Cano

Teléfono: 639 639 621

Email: scano@potenziat.com