

Mejora tu rendimiento y consigue más tiempo para tu Core Business

Nuevas Técnicas de Autogestión y Productividad Ejecutiva

Diseña tu propio proceso de Autogestión Directiva para cumplir con tus objetivos individuales y colectivos

Consigue un protocolo de trabajo más moderno y flexible sustentado en GESTORES MULTIPLATAFORMA

- ✓ GTD –Getting Things Done–
- ✓ ZTD
- ✓ Autofocus
- ✓ Inbox Zero
- ✓ 5S en entorno físico y digital
- ✓ Evernote y Hightrack

✓ Trae tu propio portátil para poner en práctica lo aprendido

Certificado de Aprendizaje ICADE BUSINESS SCHOOL-iiR España

Madrid
25 y 26 de Febrero de 2014

iiR España
Know-how. People. Results

UNIVERSIDAD ICAI PONTIFICIA ICADE
COMILLAS
M A D R I D
ICADE BUSINESS SCHOOL

HORARIO

9.15	Recepción
9.30	Apertura
11.30 - 12.00	Pausa media mañana
14.30 - 16.00	Pausa mediodía
18.30	Fin

OBJETIVO GENERAL

Este Seminario tiene como objetivo presentar un **Sistema de Organización Personal/Profesional** que mejore tu **productividad** y consiga reducir el **estrés** generado por la **acumulación de tareas** y la carga desmesurada de trabajo y responsabilidades.

Durante **2 días intensivos** de **formación** los alumnos aprenderán a utilizar **mecanismos psicológicos** que actúan sobre su **tendencia a postergar** las tareas que menos les agradan y descubrirán cómo aplicar estas **técnicas** para mejorar, además, la **productividad de sus equipos**.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- > Aplicar la **psicología** de la **conducta** para actuar sobre el **comportamiento irracional**
- > Utilizar **técnicas eficaces** para combatir la **"mala costumbre de dejar todo para mañana"**
- > Descubrir cómo la **Inteligencia Emocional** y la **Comunicación Asertiva** pueden reducir tu **ansiedad** y ayudarte a mejorar tu **productividad**
- > Diseñar y desarrollar nuestro **propio GTD** ("Getting Things Done") como herramienta de **productividad personal**
- > Descubrir las ventajas que ofrecen las **multiplataformas gratuitas** para mejorar tu propio **Sistema de Productividad**

DURACION Y LUGAR DE CELEBRACION

Duración

Programa Especializado de **dos jornadas** de duración – **15 horas lectivas**

Lugar de Celebración

Instalaciones de ICADE Business School de la Universidad Pontificia Comillas (C/ Rey Francisco, 4, Madrid)

IMPRESINDIBLE PORTATIL
para la realización de los
CASOS/EJERCICIOS PRACTICOS



METODOLOGIA DIDACTICA

ADECUACION DE CONTENIDOS/OBJETIVOS

Todos los Programas parten de la adecuación de contenidos y objetivos de aprendizaje al perfil de los alumnos. Al inicio de cada Programa, se analizarán y establecerán junto a los instructores las **expectativas y prioridades del grupo** y se enfocarán los contenidos hacia los **temas de mayor interés y a la resolución de las cuestiones más complejas y controvertidas**.

ORIENTACION TEORICO/PRACTICA

La asimilación de los contenidos teóricos recogidos en cada Programa se realizará desde la **comprensión, análisis y resolución de supuestos/casos teórico-prácticos** así como desde el desarrollo de **dinámicas de reflexión y resolución de problemas reales** planteados por los propios alumnos.

INTERACTIVA Y CON INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS

El instructor desarrollará una metodología que promueva la **participación y discusión de los alumnos** durante sus exposiciones. Los contenidos serán contrastados con las **necesidades específicas** del grupo para que puedan encontrar **soluciones a sus problemas particulares** para el **máximo aprovechamiento de contenidos y nivel de aprendizaje**.

PROGRAMA ESPECIALIZADO diseñado para:

- > **Directivos Recién Nombrados**: que se incorporan a un contexto de "alta demanda" al que no están acostumbrados y que necesitan gestionar correctamente para evitar falta de calidad y creatividad en su trabajo
- > **Profesionales y Directivos que necesitan crear su Propio Proceso de Autogestión Directiva** para cumplir con sus **objetivos empresariales**
- > **Directivos** que buscan la **eficiencia colectiva** porque quieren que su equipo **dedique más tiempo** a mejorar la **calidad** de su **trabajo** y a buscar **nuevas oportunidades de negocio**
- > **Profesionales y Directivos** que quieren explotar todas las **aplicaciones tecnológicas** que dan soporte a la **gestión multiplataforma**

FORMACION Y CALIDAD ACREDITADA

Programa Especializado acreditado por ICADE Business School e iIR España con un Certificado de Aprendizaje.

Requerimientos para conseguir la acreditación ICADE Business School - iIR España

ASISTENCIA OBLIGATORIA

Los alumnos deberán asistir a todos los **módulos** del **programa**



La avalancha de reuniones y situaciones inesperadas impiden a muchos profesionales ejercer su función con mayor agilidad, resolución, calidad y creatividad

Cada vez son más las personas que se sienten **desbordadas** por sus **tareas cotidianas**. Las **clásicas listas de tareas**, la **planificación rígida** de actividades en la **agenda** y otras formas clásicas de gestión del tiempo son ineficaces para aquellas personas cuyas responsabilidades incluyen **reuniones de duración indeterminada**, **eventos inesperados** que requieren atención inmediata, **bandejas de entrada** con **decenas** o incluso **cientos** de **correos pendientes**, constante toma de decisiones sobre las prioridades actuales y, en suma, la necesidad de adaptarse constantemente a unos requerimientos que cambian de un día para otro.

El **resultado indeseado de estos “contextos de alta demanda”** es la **acumulación** de **tareas** sin hacer, el **estrés** y la preocupación por la **falta** de **control** sobre la situación, el exceso de horas dedicadas al trabajo diario y la repercusión que ello supone en nuestra salud, relaciones y bienestar. Además, la **calidad** de **nuestro trabajo** se resiente: hacemos demasiadas cosas “en el último momento” y sentimos que la perpetua carrera contra el reloj no nos deja tiempo para **ofrecer soluciones creativas** y de **calidad**.

No podemos **“gestionar el tiempo”**: no es posible ahorrar 4 horas hoy para así disponer mañana de 28. Pero sí es posible disponer de un **sistema más moderno, flexible y evolucionado que nos permita ser personas mucho más productivas, creativas y relajadas**.

PROGRAMA

MODULO

1

Cómo combatir eficazmente la postergación de las tareas: técnicas para prevenir y acabar con la procrastinación. ¡Deja de posponer y conviértete en ejecutor proactivo de tus tareas!

- Cuáles son los lastres mentales que te impiden ejecutar tareas y favorecen que las dejes para el último momento: identificación y visualización
- Cuáles son los impulsores mentales que te empujan a acometer proyectos y actividades con un resultado satisfactorio: identificación y visualización
- Cómo aprovechar los impulsores y desactivar los lastres: aplicación de técnicas anti-procrastinación

MODULO

2

GTD –Getting Things Done–: el arte de entrenar a tu mente para gestionar proactivamente compromisos. ¿En qué consiste esta metodología? ¿Cómo aplicarla? ¿Cuáles son sus beneficios en el entorno profesional?

MODULO

3

Cómo integrar ZTD, Autofocus e Inbox Zero para el correo electrónico con su particular GTD

MODULO

4

Estrategias para diseñar y mantener un espacio de trabajo ordenado y eficaz como soporte y apoyo a tu día a día: las 5S en el entorno físico y digital

MODULO

5

El soporte de plataformas tecnológicas gratuitas para poner en marcha un sistema GTD: aprende a utilizar Evernote y Hightrack para acceder desde todos tus ordenadores y dispositivos móviles a toda la información que manejas e intégralos en tu propio sistema GTD

MODULO

6

Técnicas de Comunicación asertiva para mejorar tu eficacia profesional/ personal y la de tu equipo

- ¿Cómo conseguir que respeten tus espacios y tiempos a la hora de recibir mandatos de tareas?
- ¿Cómo delegar con confianza y realizar seguimientos sin conflictos?
- ¿Cómo transmitir y transferir herramientas y prácticas de eficacia personal para liderar equipos más productivos?

Impartido por:



Diana Damas

**Formadora y Coach Especialista en Productividad Personal, Storytelling y Comunicación
iIR ESPAÑA**

Formadora y Coach especialista en Productividad Personal, Storytelling y Comunicación, con más de 15 años de experiencia en el desarrollo de personas y entidades.

Coordinadora de programas formativos en la Escuela Pública de Animación de la CAM, compatibiliza esta actividad con la formación en el entorno empresarial, el Life Coaching y la narración oral.

Diana imparte seminarios y webseminars para iIR España sobre Presentaciones con Prezi, Evernote y otras aplicaciones tecnológicas.

Media Partners

BAQUIA

ejecutivos.es
instituciones y empresas



Learning **Review**

PYMES
empresas

Todo**FIDELIZACION**.com

Planifique su Formación

Especialmente recomendados para Vd.



- **Storytelling con Prezi**

Conozca una nueva forma de practicar la Comunicación Empresarial

Madrid, 24 de Septiembre de 2013

- **Fidelización y Retención de Clientes**

Estrategias y herramientas para transformar al cliente en fan. Certificado de aprendizaje por la ICADE Business School e iiR España

Madrid, 8, 9 y 10 de Octubre de 2013

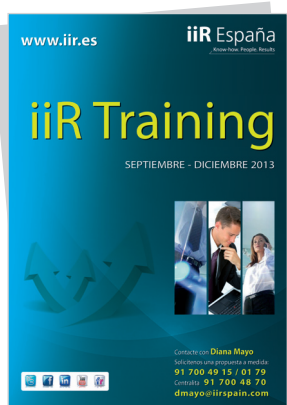
- **Controller Comercial**

Conozca la metodología para conseguir una Gestión y Control Eficaz del Area Comercial

Madrid, 16 y 17 de Octubre de 2013

- **Procesos de Negociación para Ventas, Alianzas y Acuerdos**

Madrid, 5 y 6 de Noviembre de 2013



Catálogo de Seminarios

Acceda a la agenda más completa de formación para directivos enfocada a todas las áreas de la empresa.

Si no encuentra el curso que necesita, illámenos!

www.iir.es



Documentación ON LINE

¿No puede asistir a nuestros eventos pero está interesado en adquirir la documentación?

Contamos con más de 1.800 documentaciones de los eventos celebrados por iiR, disponga de toda la información pertinente y necesaria para su sector profesional, una herramienta útil de consulta y trabajo.

Beneficios adicionales



Formación Bonificable

iiR España a través de ANCED le puede TRAMITAR SU BONIFICACION

Beneficiarse de las bonificaciones de la Fundación Tripartita para la Formación en Empleo-FTFE, nuestros cursos cumplen con el mínimo de horas exigido y además le proporcionamos toda la documentación para que el mismo sea bonificable. Solicite más información



Alojamiento

Beneficiarse de la **mejor tarifa disponible** en el Hotel correspondiente y en los Hoteles de la Cadena NH haciendo su reserva a través de Viajes El Corte Inglés, e-mail: principedevergara@viajeseci.es o Tel. 91 458 44 68, indicando que está Vd. inscrito en un evento de iiR España.

Transportistas Oficiales



Los asistentes a los eventos que iiR España celebre obtendrán un **descuento del 45%** en Business y del **50%** en Turista sobre las tarifas completas en los vuelos con Iberia e Iberia Express.

En los vuelos operados por Air Nostrum obtendrán un **30% de descuento** sobre tarifas completas Business y Turista. La reserva y emisión se puede hacer en:

SERVIBERIA (902 400 500), Oficinas de Ventas de IBERIA, www.iberia.com/ferias-congresos/ y/o Agencia Viajes El Corte Inglés, indicando el Tour Code BT3IB21MPE0009.



Los asistentes a los eventos que iiR España celebre obtendrán un **descuento del 30%** en trenes de: Alta Velocidad-Larga Distancia, Alta Velocidad-Media Distancia y Cercanías-Media Distancia-Convencional.

Beneficiarse de este descuento descargando el documento de asistencia en www.iir.es/renfe y presentándolo en cualquier punto de venta RENFE, al adquirir el billete.

iInscríbese ahora!

Contacte con Diana Mayo a través de estas opciones:



Centralita **91 700 48 70**
91 700 49 15 / 01 79



dmayo@iirspain.com



Núñez de Balboa, 116
28006 Madrid



www.iir.es



@iIR_Spain
#iIREventos



facebook.com/iirspain



Empresa
iIR España



youtube.com/iiorespana



flickr.com/photos/iirspain

Nos pondremos en contacto con Vd. para confirmar su inscripción

☐ **Nuevas Técnicas de Autogestión y Productividad Ejecutiva**

Madrid, 25 y 26 de Febrero de 2014

BS1546

LUGAR DE CELEBRACION

Instalaciones de ICADE Business School de la Universidad Pontificia Comillas. C/ Rey Francisco, 4. Madrid

PRECIO	1.599€ + 21% IVA
Si efectúa el pago Hasta el 18 de Enero	1.399€ + 21% IVA
EX ALUMNOS COMILLAS	1.199€ + 21% IVA

CONSULTE
**PRECIOS
ESPECIALES**
PARA **GRUPOS**

Div. B/MB

iIR le recuerda que la inscripción a nuestras jornadas es personal

☐ **Formación a su medida**

☐ **Estoy interesado en su documentación**

Cancelación

Si Vd. no puede asistir, tiene la opción de que una persona le sustituya en su lugar. Para cancelar su asistencia, comuníquenoslo con, al menos, 2 días laborables antes del inicio del evento. Se le enviará la documentación una vez celebrado el evento (**) y le será retenido un 30% del precio de la inscripción en concepto de gastos administrativos. Pasado este periodo no se reembolsará el importe de la inscripción. iRR le recuerda que la entrada a este acto únicamente estará garantizada si el pago del evento es realizado antes de la fecha de su celebración. Hasta 5 días antes de la celebración del evento, iRR se reserva el derecho de modificar la fecha del curso o anularlo. En estos casos se emitirá un vale por valor del importe abonado aplicable a futuros cursos. En ningún caso iRR se hará responsable de los gastos incurridos en desplazamiento y alojamiento contratados por el asistente.

(**) En caso de cancelación del evento por parte de iRR el asistente podrá elegir la documentación de otro evento)

Contacte con Diana Mayo y solicítenos una propuesta a medida: 91 700 49 15 / 01 79