

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  
ICAII  
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**



Learning **Review**

**PYMEs**  
de empresas

TodoFIDELIZACION.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

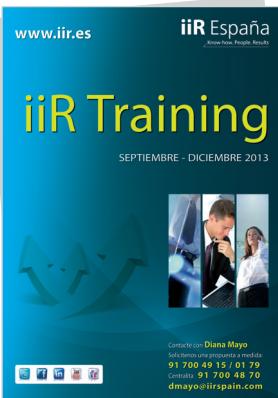
### ● Controller Comercial

Conozca la metodología para conseguir una Gestión y Control Eficaz del Área 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, llámenos!

[www.iir.es](http://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



Fundación Tripartita  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

## Formación Bonificable

### iiR España a través de ANCED le puede TRAMITAR SU BONIFICACION

Benefíciense 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

Benefíciense 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: principevergara@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/](http://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.

Benefíciense de este descuento descargando el documento de asistencia en [www.iir.es/renfe](http://www.iir.es/renfe) y presentándolo en cualquier punto de venta RENFE, al adquirir el billete.

# Inscríbase 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](http://www.iir.es)



@iIR\_Spain  
#iIREventos



[facebook.com/iirspain](https://facebook.com/iirspain)



Empresa  
iIR España



[youtube.com/iirespana](https://youtube.com/iirespana)



[flickr.com/photos/iirspain](https://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

<b>PRECIO</b>	<b>1.599€</b> + 21% IVA
Si efectúa el pago Hasta el 18 de Enero	<b>1.399€</b> + 21% IVA
<b>EX ALUMNOS COMILLAS</b>	<b>1.199€</b> + 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 solicítens una propuesta a medida: 91 700 49 15 / 01 79