

Taller La Gestión de Uno Mismo



Introducción

Para sentir cierto bienestar necesitamos desarrollar determinadas habilidades que nos permitan movernos por lo menos en tres ámbitos: el mundo externo, nuestro mundo y el mundo de los otros.

Cuando no lo estamos haciendo bien aparecen emociones negativas como sentirse abrumado o que el tiempo se nos escurre. Es decir, que nos las pasamos atendiendo urgencias y los asuntos importantes se van postergando.

Destinatarios

Es un curso necesario para todos los cargos y sectores de una organización.

Objetivos

- Conocer una forma práctica de gestionar el tiempo personal y laboral
- Saber priorizar y ser más consciente de las distracciones modernas que nos alejan de nuestras metas
- Optimizar nuestro potencial y productividad
- Saber cómo incrementar el bienestar y estar en foco



Contenido y Duración

Es un taller que dura **12 horas** y se trabaja en tres dimensiones:

- 1) Relacional para gestionar mejor tus prioridades.
- 2) Administrativa para mitigar los ladrones de tiempo y sacar mejor provecho del tiempo que dispones.
- 3) En foco. Aprenderás cómo estar más atento y aumentar tu potencial creativo.