

Técnicas y estructuras mentales para la mejora de la planificación en el trabajo

Objetivos

- **Incrementar el autoconocimiento profesional** sobre la propia relación con la gestión del tiempo.
- **Aplicar estrategias de organización** del trabajo que potencien la eficacia y la productividad.
- **Identificar y reestructurar creencias** limitantes sobre la gestión del tiempo y la planificación.
- **Aprender a aplicar técnicas** de Programación Neurolingüística (PNL) para la mejora de la planificación y gestión del tiempo.



Programa

1. Planificación y organización como hábito

¿Tenemos este hábito?
¿Qué es planificar? ¿Qué es programar?
Planificación eficaz del tiempo
Efectos de una buena planificación

2. Cómo gestionamos nuestro tiempo: el tiempo como recurso finito y administrable

Principios y leyes del tiempo: captadores de nuestra atención
Características del tiempo

3. Pautas para priorizar

Distinción entre el concepto de urgencia y el concepto de importancia: Matriz de Eisenhower

4. «Los ladrones» del tiempo

Los ladrones del tiempo y su gestión
Tratamiento de los ladrones del tiempo

5. Técnicas de PNL para la mejora de la planificación y gestión del tiempo

Análisis de metaprogramas individuales
Líneas de tiempo en PNL
Visualización creativa para la organización (imágenes mentales)



Duración: 15 horas