

# Productividad Sin Estrés para profesionales

- **Gestiona tu Tiempo para Maximizar tu Impacto**

Presencial y/o webinar



**icea**

El Valor del Conocimiento



**Fecha | 9 y 23 de junio**

**Duración | 6 horas**

**Modalidad |**

9 de junio Presencial y/o webinar.  
23 de junio webinar.

**Horario |**

9 de junio de 9:00 a 14:00 horas.  
23 de junio 10:00 a 11:00 horas.

## Objetivos

Este curso enseña a los profesionales a gestionar su tiempo de forma eficiente y sin estrés, identificando las causas profundas de los problemas de gestión del tiempo y de la productividad personal, hábitos y prácticas clave para priorizar tareas, ayudándoles así a lograr un día a día fluido, eficiente y libre de ansiedad.

## Dirigido a

Profesionales que ya se enfrentan a una carga de trabajo considerable y que buscan mejorar su productividad, especialmente aquellos que enfrentan altos niveles de carga laboral y desean equilibrar eficiencia sin sacrificar su bienestar personal.

Es ideal para líderes, gestores de equipos y empleados que desempeñan roles exigentes y necesitan herramientas prácticas para reducir el estrés sin comprometer su rendimiento.

# Programa

## 1. Diagnóstico Personal: ¿Cómo es tu gestión del tiempo hoy?

### Objetivo:

Conocer y reconocer los puntos débiles en la gestión actual para sentar una base clara y honesta.

### Contenido:

Autodiagnóstico de hábitos actuales mediante ejercicios y reflexión guiada.

#### Identificar las causas de una gestión subóptima:

- ¿Qué factores contribuyen a que tu organización personal sea ineficaz?
- Reconocimiento de patrones de autosabotaje y condicionamientos inconscientes.

## 2. ¿Por qué sentimos que nunca tenemos tiempo?

### Objetivo:

Comprender las raíces de la falta de tiempo para empezar a construir una nueva relación con el tiempo.

### Contenido:

Identificación de causas de la sobrecarga de tareas y de las fugas de tiempo.

- Motivos para la sobrecarga de tareas.
- Fugas de tiempo.

## 3. Superando la Procrastinación: Estrategias para Avanzar

### Objetivo:

Entender la procrastinación como un mecanismo con causas específicas y descubrir métodos eficaces para minimizarla.

### Contenido:

Identificar las causas personales de la procrastinación y formas de paliarla.

# Programa

## 4. Técnicas de Optimización y Herramientas Avanzadas

### Objetivo:

Dar un abanico de técnicas para gestionar mejor el tiempo y seleccionar aquellas que se adapten a las necesidades específicas de cada profesional.

### Contenido:

Técnicas y herramientas específicas para optimizar de forma práctica el tiempo disponible.

- Técnicas de planificación y priorización
- Técnicas de enfoque
- Optimización digital

## 5. Sesión online de revisión de tareas propuestas y dudas

### Objetivo:

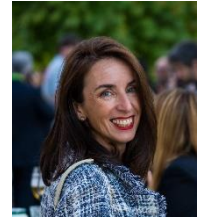
Resolución de dudas con las tareas propuestas y reflexión conjunta sobre los insights y obstáculos identificados al poner en práctica los contenidos de la formación.

### Contenido:

Sesión online dos semanas después de la formación de resolución de dudas y compartir reflexiones.



## Ponentes



### Lola Hernández

Consultora independiente, coach transpersonal

Licenciada en Humanidades por la Universidad Carlos III de Madrid, cuenta con Master en estrategia corporativa y finanzas, además de, programa superior de Coaching ejecutivo.

Cuenta con amplia trayectoria en consultoría y un profundo interés en el crecimiento personal y coaching transpersonal. Acompaña a quienes buscan una transformación significativa en sus vidas, proporcionando a los profesionales herramientas prácticas y profundas para impulsar un cambio desde el interior



## Precio

- Entidades Adheridas: 242,5 euros + 21% IVA
- Entidades No Adheridas: 315,25 euros + 21% IVA

Datos bancarios: La cuota de inscripción puede hacerse efectiva mediante transferencia bancaria a nuestra c/c nº: IBAN ES49 0081-7118-57-0001087611 del Banco Sabadell Atlántico de la calle Juan Bravo, 51 (28006 Madrid).

**Acción formativa bonificable a través de FUNDAE  
(Fundación Estatal para la Formación en el Empleo).**

Para más información contacte con [barbara.sequera@icea.es](mailto:barbara.sequera@icea.es)

# Lugar de impartición

**Aulas presenciales de ICEA** hasta completar aforo con posibilidad de realizar la formación en remoto **vía webinar**.

**\* Será necesario confirmar asistencia presencial o webinar en el momento de la inscripción.**

La celebración del curso está condicionada a la inscripción de un número mínimo de asistentes.

Programa, fechas de realización y ponentes pueden ser modificados por necesidades organizativas.

Si desea más información, contacte con nosotros:  
[formacion@icea.es](mailto:formacion@icea.es)

ICEA  
López de Hoyos, 35 - 5ª Planta  
28002 Madrid  
Tel: 91 142 09 00  
[www.icea.es](http://www.icea.es)

