

# CURSO DE TÉCNICAS DE PLANIFICACIÓN PERSONAL ©

## introducción

En nuestra actividad profesional es habitual vernos inmersos en un continuo problema de gestión de nuestra agenda y nuestro tiempo para trabajar.

Llevar varios temas a la vez, reuniones, imprevistos, interrupciones, plazos de entrega, dependencia de terceros, etc., nos introduce en una vorágine incontrolada.

Puede que hayamos adquirido la habilidad de mostrarnos ante los demás como personas organizadas y eficientes.

Ahora pregúntate si es así. Hay quien lo vive en permanente estado de ansiedad. Hay quien no “funciona” sin adrenalina. En ambos casos, cabe plantearse si los resultados y el coste son satisfactorios o hay que plantearse nuevas formas de organizarse que mejoren la productividad, la eficiencia, la calidad del trabajo y de la vida.

Tú decides el camino a la meta.

## organización

**PROFESORADO:** Daniel Martí Vargas  
 Ingeniero Técnico de Obras Públicas  
 Executive Máster en Dirección de Empresas

**CERTIFICADOS:** Se expedirán certificados de asistencia.

**PRECIO:** **100 €**, más IVA 21%, bonificable en función del crédito disponible.  
 20% de descuento para empresas o colectivos con convenio.  
 30% de descuento para profesionales en desempleo (plazas limitadas).

**INSCRIPCIÓN:** <http://www.ingenesis.es/component/proforms/formulario-de-preinscripcion.html>  
 Para gestión de bonificaciones o formación *in-company* contacte via [info@ingenesis.es](mailto:info@ingenesis.es)

Formación Bonificable  
 por Fundación Estatal

\* Curso bonificable en función del crédito disponible y de las características de la empresa.

Gestionado por   
 competecnia

## formato

- Presencial / Una sesión de 3 horas
- Grupo mínimo 8 alumnos
- Organización según preinscripciones

## programa

El curso se compone del siguiente temario:

### Introducción

Organizarse en entornos dinámicos.  
 Factores emocionales. Barreras.  
 Procrastinación.

### Métodos tradicionales

Órdenes de trabajo, recordatorios, lista de tareas, cuadrantes I-U, agenda, cuadros de asignación. Métodos complejos.

### Optimización

Visión global. Productividad y eficiencia.  
 Motivación y autocontrol. Gestión de incertidumbre. Aplicación TEMPOLOGY ©.

