“GTD (Getting Things Done)” y Mindfulness. Los métodos de productividad y concentración que te permiten vivir y trabajar con alta eficacia y sin estrés

Ira. 05 - Ira. 07 2016

Kod. 187-16

Mod.:
Aurrez aurrekoa

Edizioa
2016

Jarduera mota
Tailerra

Data
Ira. 05 - Ira. 07 2016

Kokalekua
Miramar Jauregia

Hizkuntzak
Gaztelera

Balio akademikoa
30 ordu

Antolakuntza Batzordea

Azalpena

La metodología GTD (Getting Things Done) aglutina esas técnicas de una manera sencilla y muy eficaz. Te va a permitir trabajar orientado plenamente focalizándote a través de sus seis horizontes de perspectiva. Te permitirá controlar el flujo de trabajo diario a través de cinco principios de actividad. Lograrás planificar de manera natural todos tus proyectos, metas y objetivos. Estar centrados y serenos es fundamental para desarrollar todo el potencial que llevamos dentro El Mindfulness es una técnica que ha sido diseñada para amplificar tu capacidad de concentración y atención, que te ayudará a centrarte de manera plena en el desempeño de tu trabajo y obligaciones.

Helburuak

Conocer un nuevo método de productividad personal que te permitirá mejorar la gestión de las actividades que llevas a cabo a lo largo de tu jornada laboral.

Aprender a salir voluntariamente de los momentos de estrés, de falta de concentración o de bloqueo que dificultan el trabajo.

Obtener el control necesario en el flujo de trabajo de tu día para alcanzar tus deseos, metas y objetivos.

Aprender a trabajar según el contexto en el que te encuentres, para abandonar las frustrantes planificaciones tradicionales que no se cumplen.

Lograr trabajar las cosas cuando son necesarias, en vez de esperar a que se vuelvan desesperadamente necesarias.

Equilibrar tu vida profesional y tu vida particular integrando las dos bajo un mismo sistema productivo.

Experimentar la calma interior activa mediante las relajaciones, para dinamizar la propia productividad y calmar el estrés.

Ver la importancia que tiene la perspectiva y qué pasos se han de dar para que sirvan de mapa en tu caminar diario.

Saber lo mejor que puedes hacer en cada momento para lograr tus objetivos y metas, así como lo que no debes hacer, mejorando tu gestión de la incertidumbre.

Programa

2016-09-05

09:00 - 02:00 “Obtener el control el control del flujo del trabajo“

José Ignacio Azkue Quintana Depro Consultores - Director - Ponente
Carlos Urrestarazu Rodrigo Depro Consultores - Ponente

2016-09-06

09:00 - 14:00 “Mindfulness, conseguir la concentración y atención plena necesaria“

José Ignacio Azkue Quintana Depro Consultores - Director - Ponente
Carlos Urrestarazu Rodrigo Depro Consultores - Ponente

2016-09-07

09:00 - 14:00 “Lograr la perspectiva para saber qué debes hacer: los 6 horizontes de enfoque“

José Ignacio Azkue Quintana Depro Consultores - Director - Ponente
Carlos Urrestarazu Rodrigo Depro Consultores - Ponente

Zuzendaritza

José Ignacio Azkue Quintana

Teko 207, SLU

Licenciado en Ciencias Económica y Empresariales por la Universidad de Deusto, por mentalidad me considero un consultor artesano Mi carrera profesional se ha desarrollado principalmente en el mundo del transporte de mercancías, trabajando en una de las compañías punteras del sector, donde ocupé diferentes cargos de responsabilidad, tanto en el ámbito comercial como en recursos humanos y en gerencia. Todo ello me ha aportado una amplia experiencia en el mundo de la empresa Desde el 2006 me dedico a la formación y a la facilitación de técnicas y metodologías en productividad y efectividad personal para profesionales y directivos He colaborado con 5 universidades formando a sus docentes, investigadores y trabajadores, he impartido seminarios, talleres y cursos en numerosos organismos oficiales y asociaciones empresariales y, también, he colaborado con numerosas empresas, de todo tipo, tamaño y sectores, para la mejora de la productividad y efectividad de sus profesionales y directivos

Irakasleak

Carlos Urrestarazu Rodrigo

Depro Consultores

Matrikula prezioak

MATRIKULA	2016-05-31 ARTE	2016-09-05 ARTE
OROKORRA	81,00 EUR	95,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA	48,00 EUR	62,00 EUR
IKASTAROAK GUZTIONTZAT MURRIZPENA	48,00 EUR	62,00 EUR
MATRIKULA EXENTZIOA	20,00 EUR	20,00 EUR
MATRIKULA BEREZIA	-	48,00 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa