

HÁBITOS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE EFECTIVAS

CANTIDAD DE HORAS: (INDICAR CANTIDAD DE HORAS QUE IMPLICA LA CAPACITACIÓN)

PROGRAMA

Orientado a:

Personas que deseen progresar significativamente en su vida y su trabajo, profesión o empresa.

Modalidad

Presencial, dos horas y media de duración con un break de 15 minutos.

Objetivos

Concientizar a las asistentes de la importancia de adoptar hábitos que potencien sus capacidades.

Brindar una “hoja de ruta” para aquellas personas que deseen alcanzar objetivos importantes en su vida personal, la comunidad y su vida laboral.

Contenido

El contenido está basado en diversos libros especializados en el análisis de la efectividad y en experiencias propias en el país y en el exterior.

Introducción: Metas y objetivos. Equilibrio Producción – Capacidad Productiva. Fuerza gravitatoria de los hábitos. Decisión del cambio. Superficialidad vs. cambio profundo.

Independencia e interdependencia.

Proactividad: Reactividad vs. Proactividad. Características. Material audiovisual con ejemplos.

Fijación de objetivos: Roles. Centros. Principios. Misión personal. Ejemplos.

Administración del tiempo: Las cuatro generaciones de administración del tiempo.

Distinción

entre urgente e importante. Ejemplos. Manejo de agenda. Delegación.

Pensamiento de ganar-ganar: Dimensiones de pensamiento. Características de cada dimensión.

Entender primero, procurar ser entendido después: Diferencias entre oír y escuchar.

Escucha

empática. Comunicación de ideas.

Sinergia: Experiencias. Confianza. La búsqueda de la tercera alternativa.

Dimensiones a desarrollar: Reservar tiempo para el cuidado de uno mismo. Dimensión física.

Dimensión socio-emocional. Dimensión mental. Dimensión espiritual.