



## Curso

# Productividad Personal, Gestión del Tiempo y Cambio de Hábitos

**Martes y jueves: 23 y 25 de febrero / 2 y 4 de marzo de 2021**

**Tele docencia (on-line) – 12 horas**

Dentro del marco de las actividades de formación dirigidas a nuestro colectivo, **COITIVIGO** organiza este curso, en colaboración con **CMI GESTIÓN** y con el apoyo de la Asociación de Ingenieros Técnicos Industriales y Graduados en Ingeniería de la Rama Industrial de Pontevedra, destinado a todos aquellos profesionales y directivos que buscan **aumentar** su **productividad personal** y **mejorar** su **gestión del tiempo**.

En este curso se abordarán diferentes **metodologías y herramientas** que permitirán, entre otras cosas, identificar los ladrones de tiempo, asignar prioridades y diferenciar lo urgente de lo importante, con el fin de **mejorar la productividad personal**. Estos conceptos son universales y para sacarles el mayor partido cada persona debe adaptarlos a sus necesidades en función de su carácter y su personalidad.

La **información detallada** y los **contenidos** del curso se recogen en las siguientes páginas.

- Ponente:** **Francisco Páez.** Ingeniero Técnico en Electrónica Industrial.  
Experto en Desarrollo Personal para Directivos y Profesionales.  
Coach Ejecutivo por ICF y Coach de Equipos.
- Fecha/Horario:** Martes y jueves: 23 y 25 de febrero / 2 y 4 de marzo de 2021.  
Horario: de 18:00 a 21:00 h.
- Duración:** 12 horas.
- Formato:** Modalidad virtual (on-line): 4 sesiones de 3 horas.
- Nº de Plazas:** Máximo 20.
- Matrícula:** No colegiados: 160 €.  
Normal colegiados: 80 €, i/ subvenciones.  
Colegiados usuarios del servicio de visados: 30 €, i/ subvenciones.

**Preinscripción:** Se realizará a través de la Web de COITIVIGO,  
(<http://www.coitivigo.es>), en el apartado  
→ “**Formación**” → “**Actividades Programadas**”



Formulario de preinscripción:

<http://www.coitivigo.es/inscrip-curso-pro-personal-2021>

**Fecha tope para la recepción de las preinscripciones: viernes, 12 de febrero.**

Jorge Cerqueiro Pequeño  
Decano



## ¿QUÉ APRENDERÁS CON ESTE CURSO?

- Que la productividad empieza por uno mismo. Todos los profesionales disponen del mismo tiempo cada día y la clave está en saber aprovecharlo.
- Que tu problema no es una cuestión de tiempo, sino de priorizar las tareas y llevar a cabo un cambio de hábitos adecuado a la hora de organizar tu trabajo y el de tu equipo.
- A reducir las interrupciones y las distracciones; que junto a la mala organización son grandes enemigos de la productividad personal.
- El secreto para una gestión del tiempo satisfactoria reside en trabajar según los puntos fuertes de tu personalidad. ¿La conoces bien?

## PROGRAMA

- **LA GESTIÓN DEL TIEMPO**
  - Eficacia y eficiencia
  - La trampa de la actividad
  - Los ladrones de tiempo
  - Urgente vs. Importante
  - Matriz Eisenhower
  - Eliminar antes de optimizar
  - Las prioridades
- **ADAPTAR LA PRODUCTIVIDAD A NUESTRA PERSONALIDAD**
  - ¿Cómo es tu personalidad en relación a la gestión del tiempo?
  - Las fugas de la productividad
  - La procrastinación
  - La rueda de la productividad y la energía vital
  - Eneagrama y gestión del tiempo
  - Cómo mejorar la productividad según nuestra personalidad
- **PRODUCTIVIDAD PERSONAL**
  - Las claves de la productividad
  - Cuando menos es más
  - Prioridades y planificación
  - Herramientas de productividad personal
  - El sistema de información personal
  - La gestión de tareas
  - Herramientas colaborativas
- **CAMBIO DE HÁBITOS**
  - Hábitos y Disciplina
  - Movimiento vs. Acción
  - Hábitos que conducen al éxito
  - Diferencia entre metas y sistemas
  - El ciclo de los hábitos
  - Técnicas para el cambio de hábitos



## PONENTE

### Francisco Páez

- Ingeniero Técnico en Electrónica Industrial por UPV.
- Experto en Desarrollo Personal para Directivos y Profesionales.
- Coach Ejecutivo por ICF y Coach de Equipos.
- Socio Director de CMI Gestión: Consultoría especializada en Dirección.
- Estratégica, Desarrollo Organizacional y Cuadro de Mando Integral.
- International Executive Program Georgetown University (Washington D.C.)
- MBA Executive por Fundesem (Alicante).
- Profesor de Dirección Estratégica, Cuadro de Mando Integral, Productividad y Desarrollo Directivo en varios programas Máster.
- 13 años de experiencia en consultoría de dirección de empresas y desarrollo directivo.
- 20 años de experiencia en puestos directivos en el sector industrial, en empresas relacionadas con las tecnologías de aplicación al sector bancario.

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/franciscopaez/>

Twitter: <https://twitter.com/franciscopaez>

Web: <https://franciscopaez.com> - Web: <https://cmigestion.es>

## NOTAS

- La **asignación de plazas** se realizará por riguroso orden de inscripción y a los seleccionados se les comunicará personalmente los detalles relativos al pago de la matrícula. Tendrán prioridad los colegiados frente a los no colegiados.
- El Colegio se reserva el derecho a cancelar el curso si no se alcanzase un mínimo de inscritos.
- Se remitirá a los inscritos las adecuadas **instrucciones de acceso** a las sesiones del curso.
- A los participantes que acrediten una asistencia de al menos el 80% de horas de la duración del curso se les hará entrega de un **certificado acreditativo de la asistencia y aprovechamiento**.

