

# CURSO PRESENCIAL

## Métodos para elevar nuestra productividad y equilibrio personal

### **Métodos para elevar nuestra productividad y equilibrio personal**

Instructora: **Lic. Lavinia Rangel**

Fecha: **29 de enero**

Horario: **9:00 am a 1:00 pm**

Duración: **4 horas**

#### **Objetivo:**

¡Descubre el secreto para maximizar tu productividad!

En esta conferencia aprenderás métodos efectivos para aprovechar al máximo tu tiempo, conocimientos, habilidades y esfuerzos. Lograrás tus objetivos laborales, personales y familiares integrando herramientas prácticas como:

- Planeación estratégica.
- Desarrollo de hábitos positivos.
- Renovación de tus métodos de trabajo.

¡No te pierdas la oportunidad de transformar tu manera de vivir y trabajar!

#### **Temario:**

1. La importancia de la Planeación.
  - 1.1. Fases de la Planeación
  - 1.2. ¿Cómo hacer un plan efectivo?
2. Desarrollo de compromiso.
  - 2.1. Dinámicas para desarrollo de compromiso.
  - 2.2. Estableciendo acuerdos.
3. Hábitos para una vida sana.
  - 3.1. Rutinas al dormir y levantarse.
4. Trabajo en Bloques con descansos.
- 4.1. La importancia de la constancia.
5. ¿Cómo diferenciar lo importante?
  - 5.1. Establecimiento de Prioridades.
6. Utilización de Aplicaciones y automatización de tareas.
7. Métodos para encontrar relajación, autocuidado y renovación.

#### **Tarifas por participante:**

Socios Activos de COPARMEX: **\$1,500.00 (IVA Exento)**

Pronto Pago: **\$1,350.00 (IVA Exento)**

Grupos a partir de 3 asistentes: **\$1,275.00 (IVA Exento)**

No Socios y Público en General: **\$1,800.00 (IVA Exento)**

Pronto Pago: **\$1,620.00 (IVA Exento)**

Grupos a partir de 3 asistentes: **\$1,530.00 (IVA Exento)**

#### **Informes y reservaciones:**

**Miriam Vázquez**

capacitacion@coparmexchiuhua.org

614-2476880