



CURSO | CÓDIGO 25_114

Incrementa tu eficacia y satisfacción con la mejora de la gestión del tiempo (15 horas)

Del 25 de febrero al 11 de marzo de 2025 | Martes de 15:30 a 20:30 horas

275 € * (Bonificable 70%)

*Descuentos:

- Socios Enactio: 10%
- Socios Enactio Plus: 15%
- Estudiantes y desempleados: 10% (se requiere acreditarlo)

[INSCRÍBETE](#)

OBJETIVOS

En un mundo donde el tiempo parece escaparse entre las manos, este curso te ayudará a tomar el control. Aprenderás a priorizar lo que realmente importa, a optimizar tus días con herramientas y técnicas prácticas, y a disfrutar de una vida más organizada y satisfactoria. Durante 15 horas intensivas y transformadoras, nos enfocaremos en:

- Descubrir y aplicar herramientas para gestionar tu tiempo de manera eficiente y efectiva.
- Diseñar un sistema personalizado de organización que incremente tu productividad y reduzca el estrés.
- Identificar y priorizar las actividades que generan resultados, eliminando aquellas que solo consumen tiempo sin aportarte valor.

Prepárate para un viaje hacia una gestión del tiempo más consciente y poderosa, porque cuando dominas tu tiempo, dominas tu vida.

DESTINATARIOS

Este curso está diseñado para profesionales, emprendedores, estudiantes y cualquier persona que sienta que el tiempo nunca es suficiente o que quiere optimizar su día a día para lograr más con menos esfuerzo. Si buscas reducir el estrés, cumplir tus objetivos con mayor rapidez y disfrutar de una sensación de control y satisfacción en tu vida personal y profesional, este curso es para ti. Aprende a priorizar lo que realmente importa, a tomar decisiones más eficaces y a vivir con propósito mientras gestionas tu tiempo como un verdadero recurso estratégico.

¡Es hora de dar el salto hacia una vida más organizada y plena!



CURSO | CÓDIGO 25_114

Incrementa tu eficacia y satisfacción con la mejora de la gestión del tiempo (15 horas)

DOCENTES

Javier Giménez Divieso es un experto en gestión y desarrollo de personas, con una sólida trayectoria profesional y académica que lo convierte en un referente en formación en habilidades clave como la gestión del tiempo. Ingeniero Agrónomo y Máster en Gestión y Dirección de Recursos Humanos, cuenta además con un MBA de ESIC Valencia, el Programa de Desarrollo Directivo de ESADE Madrid y el Programa de Formación de Gerentes del Instituto Internacional San Telmo.

Como Coach Ejecutivo y de Equipos certificado por la ICF y Licensed Practitioner en PNL, Javier ha perfeccionado herramientas prácticas para el desarrollo del liderazgo y la organización personal.

PROGRAMA

A lo largo de 15 horas distribuidas en tres días, este curso te llevará por un recorrido práctico y transformador para que aprendas a gestionar tu tiempo como nunca antes.

Día 1: Redefiniendo tu relación con el tiempo

- La verdad detrás de "no tengo tiempo": Identifica las creencias limitantes y descubre qué se esconde detrás de esta excusa común.
- Conecta tu tiempo con tu misión y visión: Aprende a tomar el control de tu vida, pasando del rol de víctima al de protagonista.

Día 2: De la procrastinación a la acción

·Cómo dejar de procrastinar y comenzar a construir tus sueños: Técnicas para superar bloqueos y mantener la motivación.

·Factores clave para alcanzar tus objetivos: Explora cómo elementos como el foco, la energía y el equilibrio mental se interrelacionan con el tiempo.

Día 3: Herramientas prácticas para una gestión eficaz

·Organiza tu vida como un experto: Descubre y aplica métodos como listas efectivas, identificación de ladrones del tiempo, orden y limpieza estratégica, y gestión del correo electrónico.

·Técnicas de alta productividad: Aprende a dominar herramientas como la técnica Pomodoro, el principio de Pareto (80/20) y la planificación inteligente para liberar horas valiosas cada semana.

·Plan de acción personal: Diseña un sistema de gestión del tiempo adaptado a tus necesidades y prioridades para empezar a aplicar todo lo aprendido desde el primer día.

Haz de tu tiempo tu mejor aliado y descubre cómo alcanzar tus metas con más eficacia y satisfacción