

SABER ESTABLECER, PENSAR Y ACTUAR CON OBJETIVOS

8 + 8 horas



CONTENIDOS DE TRABAJO



SABER PENSAR Y ACTUAR CON OBJETIVOS

OBJETIVOS ESTABLECIDOS

- Saber trabajar con objetivos de un modo eficaz.
- Incrementar el alcance y consecución de resultados con los objetivos asignados.
- Saber orientar los objetivos hacia la aportación de soluciones.
- Alcanzar los objetivos de mayor valor con más rapidez y facilidad.
- Conocer cómo superar los momentos de desmotivación.
- Eliminar la postergación de objetivos y saber finalizarlos.
- Incrementar hábitos de consecución: constancia, perseverancia y autodisciplina.



SABER PENSAR Y ACTUAR CON OBJETIVOS

CONTENIDOS

8+8 horas

MÓDULO A:

1. LOS BENEFICIOS DE TRABAJAR CON OBJETIVOS

- Objetivos establecidos ≠ Deseos y propósitos
- Apertura de la mente en positivo y con energía
- Incremento del entusiasmo y consecución

2. PROFESIONALES SEGÚN SU CONTRIBUCIÓN

- No esperar y observar lo que pasa
- No preguntarse que es lo que ocurre
- Sí conseguir que las cosas sucedan
- Tener claro lo que se quiere y cómo conseguirlo

3. ¿POR QUÉ NOS CUESTA ESTABLECER OBJETIVOS?

- Objetivos claros, concretos y escritos
- Cómo reducir el miedo a la no-consecución
- Centrarse más en el resultado y no en la actividad

4. PASOS PARA ESTABLECER OBJETIVOS

- Escritos en tiempo presente y su alcance
- Prioridades (mayor impacto) y fechas límite
- Actuar y actuar
- Revisar, corregir y avanzar





SABER PENSAR Y ACTUAR CON OBJETIVOS

CONTENIDOS

8+8 horas

MÓDULO A:

5. ASEGURAR CLARIDAD EN NUESTROS OBJETIVOS

- Saber que se quiere y cómo conseguirlo
- Pensar antes de actuar

6. CLAVES PARA PLANIFICAR OBJETIVOS

- Elaborar un plan vs. Reaccionar sobre la marcha
- Saber establecer los pasos necesarios
- Ahorro de tiempo y energía
- Plan de acción ≠ Planificación excesiva
- Establecimiento de sub-objetivos parciales

7. METÓDOS PARA PENSAR Y ACTUAR CON OBJETIVOS

- Pensar y actuar con objetivos ≠ Tener objetivos
- Actuar focalizado a los resultados
- Asignar los recursos necesarios (viabilidad)
- Establecer indicadores de seguimiento
- Uso de verbos de acción, presente y en positivo





SABER PENSAR Y ACTUAR CON OBJETIVOS

CONTENIDOS

8+8 horas

MÓDULO B:

8. PLAN DE REVISIÓN PERIÓDICA

- Cómo asegurar el camino correcto
- Las revisiones periódicas
- Fases de la revisión diaria y quincenal
- Establecer los momentos del día adecuados

9. CLAVES PARA INCREMENTAR LA AUTOMOTIVACIÓN

- ¿Cómo superar la falta de energía?
- Saber dividir el trabajo en tareas concretas
- Pensar en la consecución y no en la tarea
- Celebrar todo éxito conseguido

10. DISMINUCIÓN DE LAS PREOCUPACIONES

- Pensar y planificar por anticipado vs. Preocuparse
- Pasos para disminuir las preocupaciones

11. TÉCNICAS DE CONTROL DEL PENSAMIENTO

- Pasos para controlar nuestros pensamientos
- Aplicar la claridad y concreción para conseguir
- Ejemplos de control de pensamiento





SABER PENSAR Y ACTUAR CON OBJETIVOS

CONTENIDOS

8+8 horas

MÓDULO B:

12. ELIMINAR LA POSTERGACIÓN

- ¿Qué es la postergación?
- Predictores de la postergación
- ¿Cómo evitar la postergación?
- Aplicación de antídotos de impacto

13. LAS DUDAS y EL TEMOR DE NO-ALCANCE

- Principales enemigos de la no-consecución
- Disminución de la iniciativa y confianza
- ¿Cuáles son los síntomas?
- Soluciones eficaces que podemos aplicar

14. ADQUIRIR AUTODISCIPLINA Y PERSEVERANCIA

- ¿Qué es la autodisciplina y la perseverancia?
- ¿Cuándo son necesarias?
- Mecanismos de la autodisciplina
- Cómo incrementar nuestra perseverancia

15. PLAN DE ACCIÓN Y COMPROMISOS ASUMIDOS

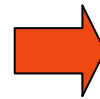




SABER PENSAR Y ACTUAR CON OBJETIVOS



**SIMPLES DESEOS
Y PROPÓSITOS**



**OBJETIVOS CLAROS
Y FECHAS LÍMITES**



- Alto Rendimiento en el trabajo
- Optimización del tiempo: Ser eficaz
- **Pensar y actuar con objetivos**
- Saber trabajar con proyectos
- Orientación al logro y resultados
- Toma de decisiones eficaces

Resultados magníficos

incrementis

**Consultoría
Formación**

Resultados normales

www.incrementis.es

- Mentalidad positiva y proactiva
- Eficacia en el email, PC y smartphones
- Resolución y prevención de conflictos
- Reuniones eficaces hacia resultados
- Liderazgo y delegación en personas
- Mayor compromiso en tu equipo