

# TRABAJAR CON RENDIMIENTO: CONSEGUIR MÁS CON MENOS

8 + 8 horas



## CONTENIDOS DE TRABAJO



# TRABAJAR CON RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## OBJETIVOS ESTABLECIDOS

- Maximizar el rendimiento en las actividades y acciones que realizamos.
- Clarificar e incrementar la aportación de valor.
- Obtener mejores resultados con menos inversión de tiempo, esfuerzo y recursos.
- Incrementar la consecución de resultados con mayor rapidez.
- Saber convertir los problemas en soluciones beneficiosas y de impacto.
- Aprender a pensar con mayor autonomía, responsabilidad e impacto.
- Adquirir hábitos de alto rendimiento y contribución.



# TRABAJAR CON RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS

8+8 horas

### MÓDULO A:

#### 1. PRINCIPIOS DEL RENDIMIENTO INDIVIDUAL

- Definición de rendimiento
- Cómo añadir valor con nuestro trabajo
- RDD: Rendimiento, descanso y diversión

#### 2. TÉCNICAS PARA DESARROLLAR UN HÁBITO

- ¿Qué es un hábito?
- Ahorro de energía cerebral
- Pasos para crear un hábito
- El método de la cadena
- Malos hábitos en nuestro trabajo

#### 3. EL MÉTODO "ABCDE" y LA REGLA 80/20

- Establecimiento de prioridades
- Distinguir entre lo importante y lo urgente
- Identificar, empezar y terminar las tareas

#### 4. PASOS PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO

- Saber analizar, priorizar y actuar
- Establecer fechas límite
- Foco, concentración y perseverancia





# TRABAJAR CON RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS

8+8 horas

### MÓDULO A:

#### 5. FACTORES PARA MANTENER LA AUTOMOTIVACIÓN

- Cuidar la energía y la motivación
- Uso de verbos y palabras poderosas
- Establecer sentido y propósito a lo que realizamos

#### 6. PASOS PARA FRACCIONAR NUESTRAS TAREAS

- Segmentación del trabajo
- Asignación de plazos de ejecución
- Actuar paso a paso
- Revisión y modificación

#### 7. PLAN DE TRABAJO CON FECHAS LÍMITE

- Compromiso cumplido: Propósito + fechas límite
- Cómo y cuándo establecer fechas límite
- Saber exigir las y solicitarlas
- Establecer progresos de cumplimiento





# TRABAJAR CON RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS

8+8 horas

### MÓDULO B:

#### 8. PROGRAMA DIARIO DE ALTO RENDIMIENTO

- Establecimiento de objetivos
- Planificación diaria y aplicación de prioridades
- Concentración en las tareas de mayor valor
- Mejora de conocimientos y habilidades

#### 9. DESARROLLO DE LA ORIENTACIÓN A LA ACCIÓN

- Cómo orientarse a la acción
- Fuerza de inicio y fuerza dinámica hacia la consecución

#### 10. REALIZAR ACTIVIDADES QUE AÑADEN VALOR

- Actividades que sí añaden valor
- Analizar y optimizar
- Minimizar y eliminar

#### 11. CÓMO SER UNA PERSONA DE ALTO RENDIMIENTO

- Planificación individual
- Toma de decisiones asumidas
- Uso de lenguaje directo, poderoso y sencillo
- Pensamiento y acción disciplinados





# TRABAJAR CON RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS

8+8 horas

### MÓDULO B:

#### 12. LAS DISTRACCIONES EN EL TRABAJO

- Distracciones externas (entorno)
- Distracciones internas (uno mismo)
- Cómo minimizar y eliminar las distracciones

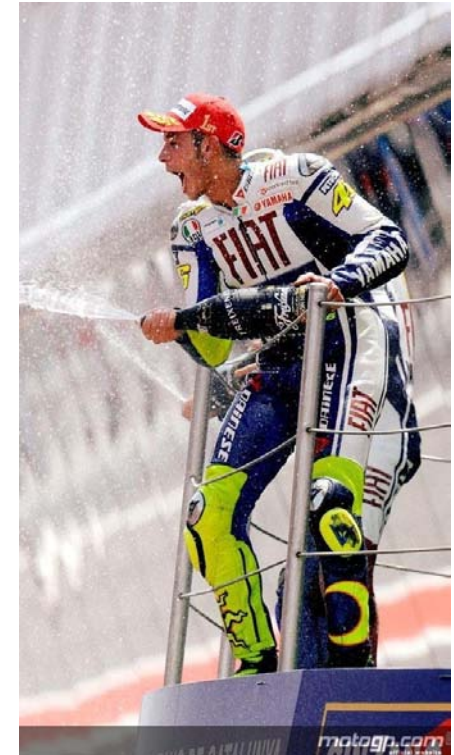
#### 13. LENGUAJE Y PENSAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

- Palabras que llevan al alto rendimiento
- Decisiones asumidas ≠ Simples deseos
- Cómo evitar el uso de lenguaje ambiguo

#### 14. MÉTODOS PARA ADQUIRIR FOCO Y CONCENTRACIÓN

- Concepto de foco y concentración
- Saber combatir las "demandas externas"
- Beneficios de estar concentrados
- Cómo incrementar y mantener nuestra concentración

#### 15. PLAN DE ACCIÓN Y COMPROMISOS ASUMIDOS





# TRABAJAR CON RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS



**MOVERSE MUCHO  
REALIZANDO TAREAS**



**AVANZAR Y TENER  
RENDIMIENTO**



- **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**

- 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

**[www.incrementis.es](http://www.incrementis.es)**