

# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

- 8 horas: 2 sesiones de 4 horas (09:30 - 13:30 horas)
- Formación por videoconferencia en directo.
- Presencial (Formador / Participantes)

Con ejercicios prácticos de pensar, actuar, asimilar



**incrementis** 

18 y 19 / Noviembre / 2024



# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## OBJETIVOS ESTABLECIDOS

- Maximizar el rendimiento en las actividades y acciones que realizamos.
- Concretar e incrementar la aportación de valor en el trabajo.
- Obtener mejores resultados con menos inversión de tiempo, esfuerzo y recursos.
- Incrementar la consecución de resultados con mayor rapidez.
- Aprender a pensar y actuar con mayor autonomía, responsabilidad y autodisciplina.
- Adquirir hábitos de alto rendimiento y contribución.

## METODOLOGÍA

- ➔ Acción formativa virtual práctica, útil, concreta, dinámica y participativa.
- ➔ Enfocada a la firme asimilación y aprendizaje de conceptos claros y a su utilidad y aplicación inmediata en el entorno de trabajo.
- ➔ ***“Improving on the job”*: Ejercicios prácticos para pensar, actuar y aprender.**



# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS (MÓDULO 8 horas)

### 1. PRINCIPIOS DEL RENDIMIENTO INDIVIDUAL

- ¿Qué entendemos por rendimiento?
- Cómo añadir valor con nuestro trabajo
- RDD: Rendimiento, descanso y diversión

### 2. TÉCNICAS PARA DESARROLLAR UN HÁBITO

- ¿Qué es un hábito?
- Cómo ahorrar energía cerebral
- Pasos para crear un hábito
- El método de la cadena
- Disminuir malos hábitos en nuestro trabajo

### 3. CÓMO AUMENTAR EL RENDIMIENTO

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

### 4. FACTORES PARA MANTENER LA AUTOMOTIVACIÓN

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

### 5. 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

### 6. LENGUAJE y PENSAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

- Palabras que llevan al alto rendimiento
- **Decisiones asumidas ≠ Simple deseos**
- Disminuir el uso de lenguaje ambiguo

### 7. MÉTODO 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

### 8. EJERCICIOS, APRENDIZAJE y PLANES DE ACCIÓN



# Información e Inscripciones

## INFORMACIÓN

- ➔ Dirigidos a: Directores de departamento, jefes de equipos, responsables de proyectos, personal técnico, administrativo y de staff.
- ➔ Fechas y horarios: 18 y 19 Noviembre 2024 / 09:30 - 13:30 h. (2 sesiones de 4 horas)
- ➔ Formato: Formación por aula virtual - videoconferencia en directo (*Formador / Participantes*)
- ➔ Precio de inscripción: 390 € (Incluye: participación en la formación, ejercicios prácticos, autoevaluación final, documentación y certificado de participación). 10% de descuento en la inscripción de otra persona y sucesivas en la misma convocatoria.
- ➔ Forma de pago: Deberá efectuarse mediante transferencia bancaria al nº CC: 2100-4430-12-1300479679; IBAN ES29-2100-4430-1213-0047-9679; SWIFT ID/BIC: CAIXESBBXXX, indicando el nombre de la acción formativa.

## INSCRIPCIONES

- ➔ La reserva de plaza se hará por orden de llegada de las inscripciones realizadas a través del formulario de inscripción de la web.
- ➔ En caso de que la persona inscrita no pueda participar, existe la opción de participación de otro participante, facilitando los datos del mismo. Si no fuera posible, deberá comunicarlo al menos 2 días antes del inicio de la formación.
- ➔ Por posibles cambios o situaciones puntuales, Incremententis se reserva el derecho de modificar las fechas, horarios establecidos o bien cancelar y/o aplazar la formación, con una comunicación previa de 2 días a la fecha de la formación.

**Formación In-company:** Si deseas realizar esta formación a un grupo dentro de la empresa y diseñado a su medida, no dudes de solicitar una propuesta. Para cualquier otra formación referente a nuestra especialidad sobre rendimiento, liderazgo, eficacia, logro, compromiso, etc. adaptado a tus necesidades, consulta en nuestra web: [www.incremententis.es/formacion-in-company](http://www.incremententis.es/formacion-in-company)



# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS



ADQUIRIR  
AUTODISCIPLINA  
y PERSEVERANCIA