

# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h.** / **12 h.**

Con ejercicios prácticos de  
**pensar, actuar, asimilar**



## CONTENIDOS DE TRABAJO



# 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.
- Saber convertir los problemas en soluciones beneficiosas y de impacto.
- Aprender a pensar y actuar con mayor autonomía, responsabilidad y autodisciplina.
- Adquirir hábitos de alto rendimiento y contribución.



# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS

### MÓDULO A:

#### 1. PRINCIPIOS DEL RENDIMIENTO INDIVIDUAL

- ¿Qué entendemos por rendimiento en el trabajo?
- 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

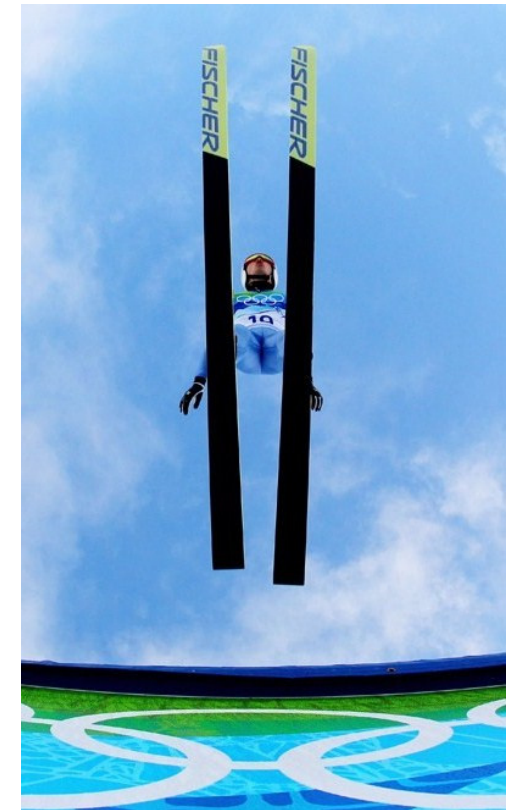
#### 3. EL MÉTODO "ABCDE" y LA REGLA 80/20

- Saber establecer prioridades
- Distinguir entre lo importante y lo urgente
- Crear hábitos de empezar y terminar las tareas

#### 4. PASOS PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO

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

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h. / 12 h.**





# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS

### MÓDULO B:

#### 5. FACTORES PARA MANTENER LA AUTOMOTIVACIÓN

- Cuidar nuestra energía y motivación
- Uso de verbos y palabras poderosas
- Saber dividir el trabajo en tareas concretas
- Pensar en la consecución y no en la tarea
- Celebrar todo éxito conseguido

#### 6. PASOS PARA FRACCIONAR NUESTRAS TAREAS

- Saber segmentar nuestro trabajo
- Asignación de plazos de ejecución
- Establecer fases de actuación
- Revisión y modificación

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

- Compromiso cumplido: Propósito + fechas límite
- Cómo y cuándo establecer fechas límite
- Saber cómo exigirlas y ofrecerlas
- Establecer progresos de cumplimiento

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h. / 12 h.**





# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS

### MÓDULO C:

#### 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 en el trabajo
- Analizar y optimizar las acciones esenciales
- Minimizar y eliminar las tareas superfluas

#### 11. CÓMO ELIMINAR LA POSTERGACIÓN

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

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h. / 12 h.**





# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS

## CONTENIDOS

### MÓDULO D:

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

- Planificación individual
- Toma de decisiones asumidas
- Uso de lenguaje directo, sencillo y poderoso
- Palabras que llevan al alto rendimiento
- Decisiones asumidas ≠ Simples deseos
- Disciplina con nuestros pensamientos y acciones

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

- Palabras y expresiones de rendimiento
- Concepto de "Pensamiento y Acción"
- Cómo influir a las personas con nuestro lenguaje

#### 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

### EJERCICIOS, APRENDIZAJE y PLANES DE ACCIÓN

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h. / 12 h.**





# TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO: MÁS CON MENOS



## SABER CÓMO TRABAJAR CON ALTO RENDIMIENTO



- **Trabajar con alto Rendimiento**
- Optimización eficaz del Tiempo
- Orientación al Logro y Resultados
- Establecer y conseguir Objetivos
- Trabajar con mentalidad de Proyectos
- Mentalidad Positiva y Proactiva

## Resultados Magníficos

**incrementis**

**Formación  
In-Company**

Resultados normales

- Uso eficaz del e-mail, PC y su información
- Decisiones y Resolución de Problemas
- Reuniones eficaces hacia resultados
- Resolución y Prevención de Conflictos
- Liderazgo y Delegación en personas
- Incrementa el Compromiso del equipo

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