



JORNADAS 2012 CEEI CASTELLON

Controla tu Tiempo

CICLO: ACTUA CON PRODUCTIVIDAD

Lugar: Sala de Formación de CEEI Castellón

Fechas: viernes, 23 de marzo



Controla TU Tiempo

(Controla tus tareas)

- Las Personas y las Tareas
- Controla TUS Tareas
- Cada Tarea en su Momento
- Enemigos de los Resultados
- ¿Ahora qué?

¿Cómo somos las personas?

VAGOS



DESORDENADOS



¿Cómo somos las personas?

Tendemos a

La Comodidad

NO esfuerzo

La Mediocridad

NO calidad

El Aborregamiento

NO destacar
No emprender



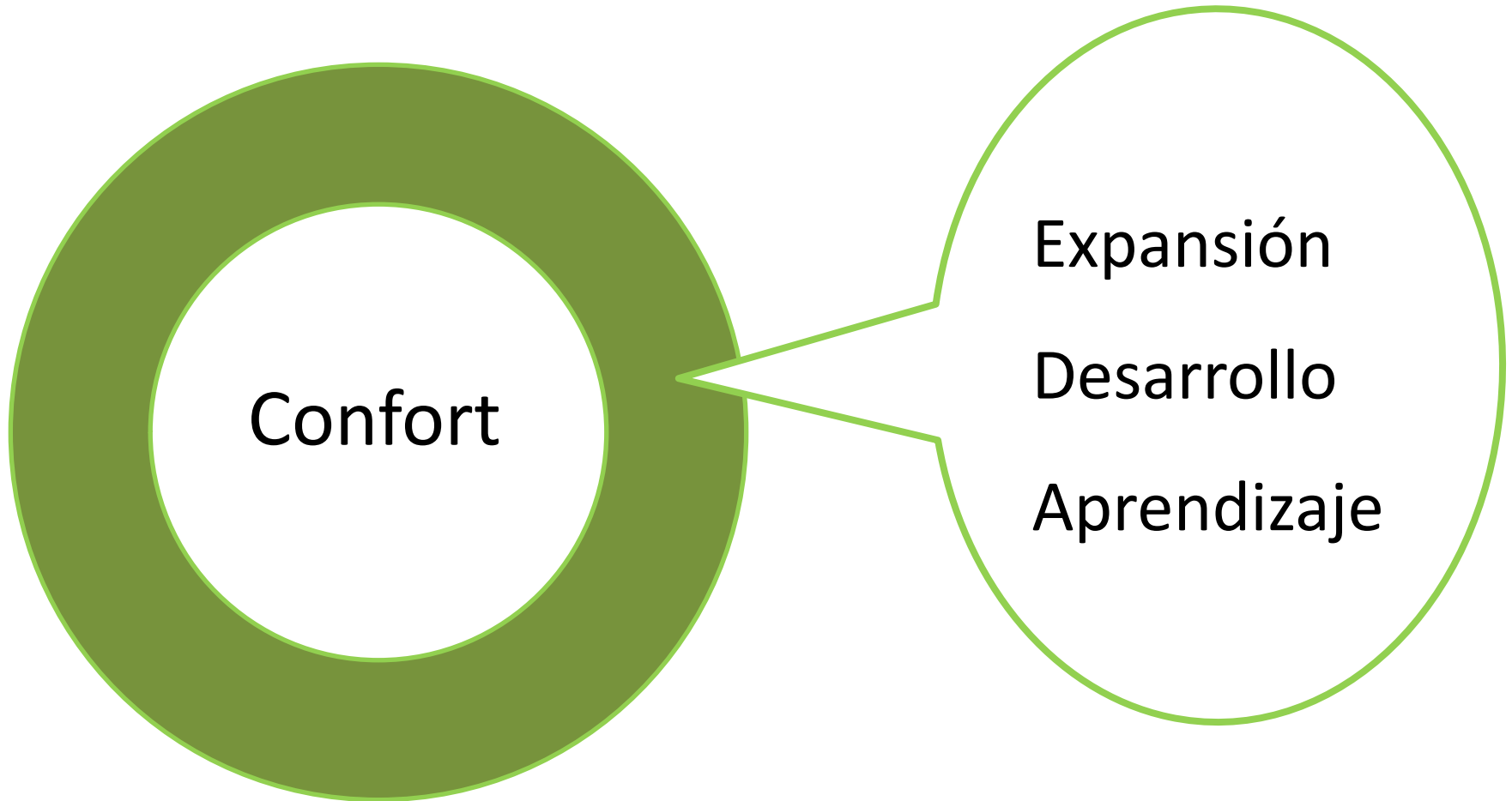
Algo Conocido

Piloto Automático

No hay aprendizaje

“Con esta crisis, ¿cómo vamos a pensar en crecer?”

El desarrollo personal



7 Razones para ser productivo

1. Te sientes bien, con sensación de logro
2. Te concentras en lo Importante
3. Sacas más horas al día
4. Libera tu coco, aumenta tu creatividad
5. La productividad atrae productividad
6. Asumes nuevos retos
7. Disfrutas del camino

¿El tiempo es oro?



Las Actividades o Tareas

Son una **acción** que puedo

empezar

hacer

y terminar

Las Actividades o Tareas

Un **proyecto o meta** es
el **resultado** que consigo
cuando realizo una **serie de actividades**
relacionadas entre si con una secuencia

Tipos de Tareas

Tareas Clave o Actividades de Alta Rentabilidad

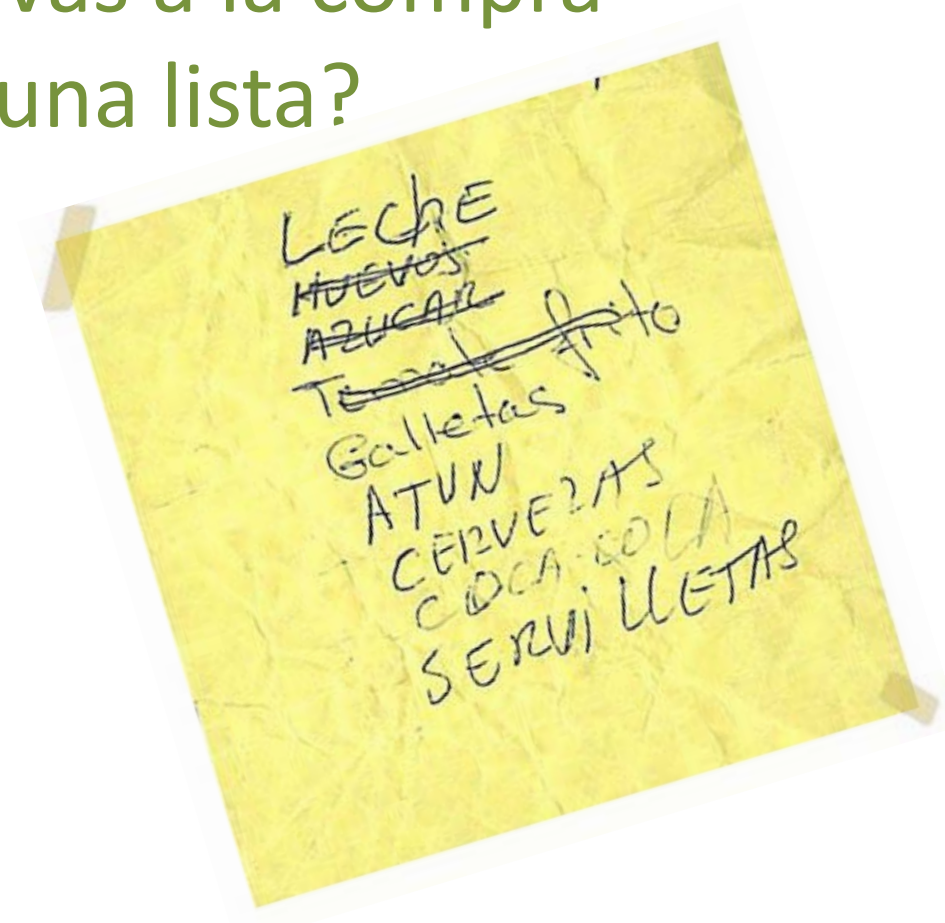
Tareas Repetitivas (Periódicas)

Tareas Menores

Imprevistos

Listas de Tareas

¿qué pasa cuando vas a la compra
SIN HACER ANTES una lista?



Tu “YO” Productivo



TUS GANAS y energía se van
perdiendo con el paso del día
y el trabajo que vas haciendo

Distracciones

Momentos de desatención provocados por mi
Obstáculos que me pongo, fáciles de eliminar

**CON
HABITOS PERSONALES**

Distracciones

Móvil

Aviso E-mail

Teléfono fijo

Redes sociales

Música

Desorden en mi entorno

Distracciones

Afectan especialmente al hacer Tareas Clave

Recomendación: 1 sola tarea
 1 sola aplicación
 1 sola ventana

Imprevistos / Urgencias

IMPREVISTO

Algo inesperado

Tarea menor

Puedo hacer si encuentro
hueco

URGENCIA

Algo inesperado

Importantísimo

Me obliga a parar en seco todo

¿Ahora qué?

Puedes EMPEZAR HOY con tres
potentes hábitos personales... si quieres

**Planifica el día
de mañana**

**NO empieces
con el Email**

**Empieza el día
con una
Tarea Clave**

MUCHAS

GRACIAS

Si te interesa profundizar en estos temas

jarnal@deproconsultores.com

609 670 405

ó acércate y coméntamelo