

FORMACIÓ AEDIPE CATALUNYA

Alto desempeño y productividad individual

+control -stress +resultados



BCN 11/04/2019

Formación Aedipe Catalunya

Alto desempeño y productividad individual

+control -stress +resultados

¿Quieres conocer una metodología sencilla que logrará incrementar tu productividad diaria como mínimo un 30%?

¿Quieres vivir menos estresado y sentir que avanzas cada día hacia la consecución de tus resultados?

¿Quieres dar los pasos necesarios para poder disponer de más tiempo y de más calidad en tu vida personal?

En un momento como el actual ya nadie discute que vamos hacia un modelo que requiere que las empresas estén en continua transformación y adaptación a entornos complejos.

Esto obliga a disponer de profesionales con altos niveles de exigencia, máxima efectividad y desempeño individual y grupal, y de resiliencia hacia el trabajo. Por otra parte, los profesionales ansían un equilibrio entre su vida profesional y personal, no siempre fácil de lograr.

¿Cómo nos estamos preparando y formando para disponer de metodologías y estrategias para poder hacer frente a este nuevo escenario?

Te proponemos una metodología desarrollada por Agustín Peralt denominada método FASE (foco, atención, sistematización y energía). Conoceremos e interiorizaremos estrategias para lograr lo máximo de uno mismo ante los retos actuales que nos permitirán empezar al día siguiente en ese nuevo camino hacia la mejora de la productividad personal.

A quién va dirigido

Formación dirigida a líderes y managers con necesidad de lograr una mayor organización y efectividad personal en su propio liderazgo y en el liderazgo y trabajo en equipo.

Objetivos

Dominar una metodología que te guía, paso a paso, para lograr el máximo desempeño individual adaptándolo a cada realidad individual.

Conocer la fórmula y mecanismos para crear aquellos hábitos y rituales individuales necesarios para lograr la máxima productividad.

Interiorizar los retos y problemáticas que surgen en un proceso de cambio en la forma de trabajo.

Lograr disponer de recursos para lograr más resultados, menos estrés y más control en tu vida laboral y personal.

Entender las claves y pasos necesarios para implantar esta metodología en cualquier organización.

Formación Aedipe Catalunya
**Alto desempeño y
productividad individual**
+control -stress +resultados

Programa

1. Parte I: introducción. Responsabilidad individual. (1h.)

Asumiendo la responsabilidad individual:
uno mismo ante el entorno actual y las
nuevas reglas de juego laborales.

2. Parte II: dominio del método FASE. (2,5h.)

- Foco.
- Atención.
- Sistematización.
- Energía.

3. Parte III: puesta en práctica a través de ejercicios (3,5h.)

- La gestión de la energía.
- Ser eficiente.
- Ser eficaz con técnica.
- Lo que marca la diferencia: atención plena.
- Sistematización y creación de hábitos.
- Dirigir equipos + reuniones efectivas.

4. Parte IV: dudas y reflexiones finales. (0,5h.)

Agustín Peralt



Agustín Peralt es Doctor por la UPV, Full Time MBA por ESADE y licenciado en ciencias económicas y empresariales por la UV.

Su carrera profesional se ha desarrollado como directivo, durante más de 15 años, en empresas tanto multinacionales como familiares, en las áreas de marketing, ventas y dirección.

En 2012 decidió dar un giro a su carrera profesional reorientándola hacia el área de formación y capacitación a directivos y profesionales en el ámbito empresarial.

Desde 2013, ha desarrollado el Método FASE: una metodología basada en el concepto de autoliderazgo con un sistema sencillo y fácilmente aplicable para lograr los objetivos de máxima efectividad personal y grupal.

Actualmente compagina su labor docente como profesor invitado en distintas universidades con el mentoring directivo y empresarial, la formación directiva en sesiones individuales o grupales y las conferencias en empresas y sectores diversos.

Horario

Jueves 11 de abril de 2019

- 9:00 h.** Recepción de asistentes
- 9:15 h.** Bienvenida y presentación
- 9:20 h.** Parte I: introducción.
Responsabilidad individual
- 10:20 h.** Desayuno
- 11:00 h.** Parte II: dominio del método
FASE
- 13:30 h.** Almuerzo de trabajo
- 14:45 h.** Parte III: puesta en práctica a
través de ejercicios
- 18:15 h.** Parte IV: dudas y reflexiones
finales
- 18:45 h.** Entrega de diplomas y cierre

Metodología

La metodología del seminario parte de una formación teórica inicial para interiorizar los conceptos claves del método.

Posteriormente, se llevará a cabo una puesta en práctica adaptada a la realidad individual donde los asistentes realizarán una serie de ejercicios a través de la User Guide de la metodología. De esta manera, podrán implantar y adaptar esta metodología basada en el concepto de autoliderazgo a su realidad diaria. En las siguientes semanas al seminario deberán, de manera paulatina, ir introduciendo y creando los nuevos hábitos para lograr su máximo desempeño personal y una alta productividad.

Durante el workshop los asistentes podrán resolver las diferentes dudas en un modelo de trabajo muy interactivo basado en la metodología de aprendizaje *learning by doing*.

Resultados Esperados

Incrementar el control y dominio sobre el día a día logrando mayores resultados individuales y grupales.

Disminuir el nivel de stress, aprendiendo técnicas para ello.

Mejorar la conciliación entre lo personal y profesional.

Dominar técnicas de alto rendimiento que permitan lograr el máximo desempeño personal y grupal.

Mejorar las fórmulas de dirigir equipos basadas en lead measurements.

Documentación para el alumno

Mind map integral de la metodología.

Ejercicios ejemplificantes de cada una de las partes a trabajar.

User guide – cuaderno de trabajo.

La *User guide* es un cuaderno de trabajo que sirve de guía para la confección de los distintos ejercicios necesarios, así como fórmula de interiorización de los distintos conceptos de la metodología. En definitiva sirve de apoyo para la confección de los distintos ejercicios basados en la estructura del método:

- Gestión de la energía integral.
- En la búsqueda de la eficiencia.
- En la búsqueda de la eficacia.
- La sistematización y creación de hábitos.

Formación Aedipe Catalunya

Alto desempeño y productividad individual

+control -stress +resultados

Fecha: **jueves, 11 de abril de 2019**

Lugar: **Wekow Diagonal**
Av. Diagonal, 401 2n bis
08008 Barcelona

Horario: **de 9:15 h. a 19:00 h.**

Horas lectivas: **7,5 horas**

Para más información puedes visitar nuestra página web www.aedipecatalunya.com o contactar con nosotros a través del teléfono 934 238 413 o del correo electrónico administracio@aedipecatalunya.com.

Cuota de inscripción

Para formalizar la reserva de plaza es imprescindible abonar la correspondiente cuota de inscripción:

- Asociados **325 €** + 21% IVA
- No Asociados **450 €** + 21% IVA

Cancelaciones

Únicamente se devolverá el importe de la inscripción a aquellas cancelaciones realizadas, al menos, con 48 horas de antelación al inicio del seminario.

Inscripción

Para reservar plaza es necesario enviar el [formulario de inscripción](#) debidamente cumplimentado, adjuntando el comprobante del pago de la cuota de inscripción al correo esdeveniments@aedipecatalunya.com.

Plazas limitadas. La reserva de plaza se realizará por estricto orden de recepción completa de la documentación requerida.

Forma de pago

El pago de la inscripción debe hacerse efectivo a través de cheque nominativo o transferencia bancaria a favor de:

Associació Catalana de Direcció de RRHH

IBAN **ES12 0182 4618 1702 0016 3056**

Indicando en el concepto: SEMINARIO
PRODUCTIVIDAD + Nombre y apellidos.

La inscripción incluye

- Asistencia al seminario
- Material
- Documentación
- Desayuno
- Almuerzo de trabajo
- Certificado de asistencia
- Diploma de participación