



MBS

Management Business School



PROGRAMA
INTENSIVO DE
ALTO RENDIMIENTO
LABORAL

**PRODUCTIVIDAD
Y BIENESTAR**

PROGRAMAS ENFOCADOS - MBS



Como evolución de los tradicionales **cursos de gestión del tiempo y productividad personal**, proponemos un taller intensivo de alta productividad individual en el trabajo, que abarca, desde una autoevaluación de los impulsores y limitantes individuales que tanto afectan en el rendimiento personal, hasta el acceso al conocimiento y aplicación de recursos, herramientas, tecnología y tips que potencian de manera decisiva la mejora en la gestión del tiempo individual en el trabajo, y en la vida personal.



PROGRAMA

PARTE 1

21 y 22 de noviembre.

Bienestar productivo: el camino hacia la excelencia.

Horario: 9:00 a 14:00. 10 horas.

PARTE 2

4 y 5 de diciembre.

Sistemas de optimización del trabajo: mínimo esfuerzo y máxima productividad.

Horario: 9:00 a 14:00. 10 horas.



Duración: 20 horas.



Modalidad: Presencial.



Dónde: MBS.



Cómo: Programa dividido en dos talleres.

INVERSIÓN | 600 €

Existe la opción de matriculación **sólo en uno de los dos talleres** (precio de cada taller: 350€), ya que cada uno afronta una temática diferente, si bien recomendamos la realización del programa completo.

Parte de la inversión puede bonificarse a través del crédito de formación continua que la empresa dispone a través de Fundae.



TALLER 1

BIENESTAR PRODUCTIVO: un camino hacia la excelencia laboral.

¿Estás de acuerdo en que solo puedes alcanzar tu **máximo rendimiento profesional** cuando tu bienestar laboral sea óptimo?

¿Te preocupa verte atrapado/a en una rutina de estrés, rabia y frustración en tu trabajo y no saber cómo salir de ahí?

¿Consideras que el autocontrol de los impulsos es la competencia más determinante para ser **productivo en el trabajo**?

Si has respondido que Sí a las 3 preguntas, **esta formación te encantará.**

En este taller te mostraré **cómo identificar tus impulsos naturales** o patrones en el trabajo, cómo sacar provecho de ellos y cómo contrarrestarlos cuando perjudican tu rendimiento. Al mismo tiempo profundizaremos en el bienestar laboral de forma integral para que sea sostenible, teniendo en cuenta todos los ámbitos del ser humano (físico, mental, emocional y desarrollo del nivel de consciencia).

OBJETIVOS



Comprender la **conexión** entre la regulación de los impulsos, el bienestar laboral y el alto rendimiento.



Identificar tus impulsos naturales en el trabajo y utilizarlos a tu favor.



Reconocer las **señales tempranas de alarma** de tus impulsos cuando estos están sabotando tu desempeño.



Descubrir los 4 niveles de intervención para dominar a tus impulsos improductivos y experimentar un **mayor bienestar laboral y rendimiento**.



Integrar en tu día a día los **últimos avances** en el conocimiento del cuerpo humano, de la psicología, de la inteligencia emocional y del desarrollo de la consciencia.



Analizar algunos casos prácticos del grupo de participantes y **aportar soluciones** personalizadas.



Crear un plan de acción tangible para sentir un mayor **bienestar laboral** que te permita aportar más valor a los demás con tu trabajo.



CONTENIDOS



- Qué significan alto rendimiento y bienestar laboral y por qué van de la mano.
- Las bases del bienestar productivo: protagonistas y condiciones imprescindibles.
- Qué son los impulsos en el ámbito del trabajo y las dos formas realistas de gestionarlos.
- Los 12 impulsos laborales más comunes decodificados: luces y sombras de cada uno.
- Los 4 niveles de intervención para dominar tus impulsos improductivos: físico, mental, emocional y desarrollo de la consciencia.
- El nivel físico: conviértete en un atleta laboral.
- El nivel mental: aprende a regular los pensamientos negativos en bucle.
- El nivel emocional: usa tus emociones para desbloquear los comportamientos que limitan tu potencial.
- El nivel del desarrollo de la consciencia: adopta la mentalidad que impulsará tu éxito y te aportará más paz.
- Estudio de casos prácticos del grupo de participantes.
- Plan de acción personalizado para tu bienestar laboral.

LOS 12 IMPULSOS LABORALES MÁS FRECUENTES



1. Decir que sí a todas las tareas que te proponen los demás.
2. Atender a las tareas de otros antes que las tuyas.
3. Esperar a tener toda la información posible antes de actuar.
4. Presionarte para cumplir todo lo que te propones.
5. Buscar la perfección en las tareas que haces.
6. Necesitar la aprobación de los demás en las decisiones que tomas.
7. Supervisar todo lo que hacen los demás.
8. Realizar tareas que no te tocan para evitar conflictos con otros.
9. Enfocarse solo en las tareas que serán más reconocidas por los demás.
10. Pretender hacer siempre las cosas de forma distinta al resto.
11. Priorizar las tareas que disfrutas y posponer el resto.
12. Rechazar que te ayuden con tus tareas.

TALLER 2

SISTEMAS DE OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO: mínimo esfuerzo y máxima productividad.

¿Tienes una **buena formación técnica** en lo tuyo, pero sientes que los proyectos avanzan lentamente o que la calidad de estos podría mejorarse para ganar competitividad en el trabajo?

¿Se te suelen **acumular muchas tareas** y luego acabas trabajando fuera de tu horario laboral?

¿Te desesperas porque las **fechas límite programadas** no se terminan cumpliendo casi nunca?

En este taller te enseñaré todos los sistemas que necesitas para **optimizar tu esfuerzo** a la hora de fijar objetivos, planificar y priorizar tus proyectos y tareas, comunicarte con los demás (correo electrónico, otras herramientas de mensajería instantánea y reuniones) y compartir información.

OBJETIVOS



Priorizar tus **tareas** en base a tus propias curvas de rendimiento.



Tomar decisiones **más rápido** con metodologías que optimizan tu esfuerzo.



Aplicar técnicas y hábitos que **favorecen tu concentración** y reducen tu estrés.



Construir un **sistema de planificación flexible** y realista para cumplir con tus objetivos y tener tus tareas bajo control.



Aprovechar mejor el **uso de las herramientas digitales** para trabajar con los demás de forma más efectiva.

CONTENIDOS



- Descubre tus curvas de rendimiento a lo largo del día.
- Cómo priorizar tus tareas de forma efectiva en base a la combinación multicriterio.
- Los cortafuegos imprescindibles para garantizar tu máxima concentración.
- Cómo dominar la comunicación asíncrona: manejo efectivo del correo electrónico y otras herramientas similares.
- Cómo fijar objetivos para que se cumplan.
- Cómo crear un sistema de planificación efectivo para pasar de los proyectos a las tareas.
- Cómo compartir información sin usar el correo.
- Cómo pedir feedback sin hacer reuniones.
- Cómo conocer los límites de tu rendimiento y cómo evitar sobrepasarlos para no quemarte.

FORMADOR

David Carulla es consultor, formador y conferenciante especializado en Bienestar Laboral, Inteligencia Emocional y Productividad Personal.

Ingeniero Forestal de formación, cursó el Máster en Inteligencia Emocional en las Organizaciones de la Universidad de Barcelona, para desarrollar su profesión actual en la que, desde 2013 ayuda a todo tipo de profesionales, en la mejora de habilidades transversales como la gestión del tiempo o de las emociones, con el fin de disfrutar del mayor bienestar laboral posible.

En algo más de 10 años, 15.000 personas en más de 20 países distintos han disfrutado de sus cursos, conferencias y consultorías.

En 2018, junto con Juan Pedro Sánchez y Mercè Roura crearon el canal de Youtube “Conversaciones Emocionales”, con el objetivo de divulgar la aplicación práctica de inteligencia emocional a las situaciones cotidianas de la vida laboral y personal.

A principios de 2023 cerraron el proyecto con más de 200 vídeos de más de 30 minutos.





MBS

Management Business School

ZIBÁ
JOSÉ MARÍA EVENTOS

Avenida Juan de Borbón y Battemberg, 47,
40004 ♦ Segovia

www.escuelambs.es