



DESAYUNO EMPRESARIAL

LAS 4 CLAVES PARA POTENCIAR LA PRODUCTIVIDAD PERSONAL

Durante este taller, exploraremos algunas estrategias, herramientas y técnicas que les permitirán mejorar su gestión personal del tiempo de manera más efectiva. También hablaremos sobre cómo crear hábitos que impulsen su productividad y cómo mantener la motivación a lo largo del tiempo.

La productividad personal es una **habilidad fundamental** en nuestras vidas profesionales y personales. No se trata simplemente de hacer más cosas en menos tiempo, sino de hacer las cosas correctas de manera eficiente y efectiva. Se trata de gestionar nuestro tiempo, energía y enfoque de manera que podamos alcanzar nuestras metas y vivir una vida más equilibrada y satisfactoria.

En el mundo vertiginoso en el que vivimos, nuestras responsabilidades y demandas pueden abrumarnos. Por eso, mejorar nuestra productividad personal nos ayuda a reducir el estrés, alcanzar nuestras metas de forma efectiva, tener más tiempo para las cosas que amamos y sentirnos más satisfechos con nosotros mismos.

Las 4 claves de una productividad personal óptima:

- **Prioridades:** ¿Qué es lo importante? ¿Por dónde empezamos?
- **Tiempo:** ¿Con cuánto tiempo contamos? **Concentración y motivación:** ¿Quiero hacerlo? ¿Qué me lo impide? ¿Qué voy a ganar?
- **Rutinas:** ¿Cuál va a ser el primer el paso? ¿Y el segundo? ¿Cómo mantenerlos en el tiempo?



AMPARO VICENT OMBUENA

Ingeniera Industrial por la UPV, formadora en habilidades directivas y coach profesional certificada por Marshall Goldsmith Stakeholder Centered Coaching (MGSCC) en 2015, analista DISC y Máster en PNL.

Enamorada del desarrollo personal y profesional, su actividad como formadora y coach ejecutivo está centrada en ayudar a otros profesionales (individualmente o en equipos) a que sean capaces de superar sus propios límites y se conviertan en las mejores personas/profesionales que puedan ser.

13 **NOVIEMBRE**
09:00 - 11:00 HORAS
 Cámara de Comercio de Castellón

- Socios Enactio | Gratuito
- No socios | 45€

QUIERO ASISTIR