

Sobre el curso

¡Te presentamos el curso de procrastinación y optimización de la productividad ! Descubre las claves para superar la procrastinación y maximizar tu rendimiento laboral. Sumérgete en los conceptos fundamentales, desde entender la psicología detrás de la procrastinación hasta aplicar técnicas avanzadas de gestión del tiempo. Aprenderás a crear hábitos sólidos de trabajo, mejorar la autodisciplina y equilibrar eficazmente tu vida laboral y personal. Únete a nosotros para desbloquear tu máximo potencial y conquistar la procrastinación. ¡Prepárate para transformar tu productividad laboral de manera significativa!

Detalles

⇌ Cod. Sence 1238056889

🕒 96 horas

☰ Nivel 2

💰 537.600

Que aprenderás

A vencer la procrastinación y mejorar la productividad en el entorno laboral. Comprender las causas y efectos de la procrastinación hasta aplicar técnicas avanzadas de gestión del tiempo y establecer hábitos de trabajo efectivos, adquirirás las herramientas necesarias para optimizar tu rendimiento. Aprenderás a aplicar estrategias para la autodisciplina, toma de decisiones efectiva y equilibrio entre trabajo y vida personal.

Contenido del curso

1 - ¿Por qué procrastinamos?

- Concepto de procrastinación
- Efectos de la procrastinación en el trabajo
- Psicología de la procrastinación
- Gestión del tiempo y productividad básica

2 - Estrategias para combatir la procrastinación

- Técnicas para vencer la procrastinación
- Estrategias de autorregulación
- Técnicas para la autodisciplina
- Creación de un entorno de trabajo productivo
- Equilibrio trabajo-vida

3 - Vencer la procrastinación creando hábitos en el trabajo

- Ciclo de creación de hábitos
- Refuerzo y recompensa
- Maximizando la productividad en el trabajo presencial y teletrabajo
- Creación de un espacio de trabajo
- Cómo evitar distracciones