



video
bienvenida



módulo 1
e-learning



módulo 2
e-learning



módulo 3
e-learning



módulo 4
e-learning



módulo
presencial

AUTOGESTIÓN EJECUTIVA

> OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo del curso es generar un replanteamiento en el manejo del tiempo y en la autogestión que tienen los alumnos de su tiempo, sus recursos y su energía.

> RESULTADOS ESPERADOS

- Toma de conciencia de las actuales ineficiencias en la auto gestión del tiempo.
- Identificación de las causas de las ineficiencias y pérdidas de tiempo.
- Mejora en la autogestión del tiempo.
- Mejora en la autogestión de la energía y atención.
- Como consecuencia de lo anterior, los asistentes serán capaces de aplicar los conocimientos a su situación laboral actual, mejorando su desempeño, su eficiencia y finalmente su satisfacción laboral y personal.



Profesor

**SANDRA BAUER
WATKINS**

Ingeniera Comercial, Universidad de Chile, Chile. MTB International Business & Marketing, UC Berkeley de California, EEUU.

Amplia experiencia en áreas de marketing, retail y management. Se ha desempeñado en importantes transnacionales de retail.

Actualmente se desempeña como Commercial Manager de una empresa transnacional de renombre.

> CONTENIDO CURSO ONLINE

Módulo 1: Introducción

- El concepto de Time Management.
- Impacto de deficiencias en el manejo del tiempo.
- Toma de conciencia de la autogestión del tiempo.
- Malos hábitos.
- ¿Cómo lo hace la gente exitosa?

Módulo 2: Diagnóstico y autodiagnóstico

- Identificación del estilo de trabajo de la persona.
- Identificación del uso actual del tiempo.
- Identificación de la habilidad de escucha activa.
- Cuantificación de las fugas de tiempo.
- Buenos y Malos Hábitos: análisis filosófico & análisis neurocientífico.
- Modificación de hábitos.

Módulo 3: Modelos y herramientas de autogestión efectiva

- Desarrollo de tu visión personal.
- Matriz "Urgente/Importante", de Steven Covey.
- El modelo "GTD: Getting Things Done", de David Allen.

Módulo 4: Técnicas finales de autogestión efectiva

- Técnicas para enfrentar los ladrones del tiempo.
- v.
- Estilos de Liderazgo.

Valor: \$280.000

Horas: 28 hrs. on line + clase presencial de 4 hrs.

Fecha inicio: 25/09/2019

Fecha término: 22/10/2019

Clase presencial: sábado 19/10/2019 de 9:30 a 13:30 hrs.