

“Justifica tus limitaciones y te quedarás en ellas”  
 Richard Bach

“Camina y el mundo caminará contigo, detente y el mundo caminará sin ti. ¡Tú eliges!!”

“Crece y mejora la seguridad en ti mismo a través de la risoterapia”



## Condiciones generales

Los alumnos matriculados que superen el curso, podrán obtener el Diploma acreditativo de su participación en la actividad académica expedido por la Universidad, siempre que la asistencia a las clases sea regular y comprobada, debiendo acreditarse ésta, al menos, en un 85% de las sesiones. La celebración del curso está condicionada a que una semana antes del mismo haya un mínimo de 10 alumnos matriculados.

¡¡¡ No te quedes sin hacerlo!!

Reserva tu plaza YA.

**Tarifa: 175€**

Información sobre el curso y reserva de plazas a través de los siguientes medios:

- Web: [www.unecaman.com](http://www.unecaman.com)
- E-mail: [administracion@unecaman.com](mailto:administracion@unecaman.com)
- Teléfono: 654289301



A. D. I.



Unión Europea  
 Fondo Europeo Agrario  
 de Desarrollo Rural  
 Europa invierte en las zonas rurales



# Taller práctico Productividad personal y profesional

M Jesús Torres Benedicto

25,26 y 27 de septiembre y 2,3  
 y 4 de octubre de 2014 ( 30h)

Lugar de celebración:  
 Mota del Cuervo



**UIMP**  
 Universidad Internacional  
 Menéndez Pelayo



# Descripción del curso

Curso de 30 h presenciales/vivenciales en 2 semanas en horario de tardes, salvo una mañana de sábado. Proporcionará al alumno herramientas prácticas para tener mayor seguridad y ser más eficiente y más feliz.

Fechas SEPTIEMBRE

Jueves 25, viernes 26(tardes); Sáb. día 27 (mañana)

Fechas OCTUBRE

Jueves 2, viernes 3 (tardes) y sábado 4( mañana)

## Objetivos:

- Potenciar la capacidad de análisis sobre la utilización del propio tiempo personal.
- Sensibilizar acerca de la importancia de crear hábitos productivos, mejorando las cualidades personales de negociación, empatía, asertividad y creatividad.
- Conocer y practicar las herramientas que permiten alcanzar mayor satisfacción personal y desempeño laboral.
- Elaborar un plan de mejora personal

## Dirigido a:

Todas aquellas personas que deseen crecer y superarse personal y profesionalmente. Que necesiten sacar mayor rendimiento de su propio tiempo, desarrollar el humor y la actitud positiva.



# Programa

Está articulado en tres módulos:

## 1. CRECIMIENTO PERSONAL y SUPERACIÓN PROFESIONAL

¿Qué es? Bases para su desarrollo

Las 3 "A" del Crecimiento personal

Anclajes enemigos de nuestro crecimiento

Autoanálisis: ¿qué barreras me impiden crecer?

Plan de Acción: definición de objetivos personales de crecimiento y eliminación de barreras limitadoras.

## 2. PRODUCTIVIDAD PERSONAL

¿En qué se apoya nuestra productividad personal?

La clave: aprender a priorizar.

Autoanálisis: Identificación de los ladrones de mi productividad.

Herramientas y técnicas para anular a mis enemigos en productividad.

Plan de Acción para lograr mejorar la productividad.

## 3. FOMENTO DE LA INICIATIVA Y ACTITUD POSITIVA

Beneficios de ser positivo y proactivo.

Autoanálisis: ¿en qué punto estoy?

Decálogo para despertar nuestra actitud positiva.

El humor y la risoterapia.

Ejercicios y juegos que fomenten la creatividad, iniciativa, actitud positiva y satisfacción personal.

# Método de estudio

El curso se celebrará de manera presencial y tendrá una duración de 30 horas.

Se realizarán Role play, juegos y dinámicas de grupo que faciliten la asimilación adecuada de los contenidos.

Utilización de multimedia como apoyo al desarrollo de las sesiones.

El alumno irá realizando su propio plan de acción y mejora personal.

**Docente: M JESÚS TORRES BENEDICTO,**

Psicóloga. Coach, Consultora en

RRHH, experta en desarrollo de personas y dinamización de equipos.

## Información y reserva de plazas

Teléfono: 654 289 301

E-mail: [contacto@unecaman.com](mailto:contacto@unecaman.com)