

CURSO – Sólo tienes que cambiar el 1%. Cómo implantar y mejorar mis hábitos y procesos de trabajo Zaragoza - Sainz de Varanda

Formación Bonificable

FUNDAE

APOYO CAI
A DESEMPLEADOS



Lugar:	Fundación CAI Avda. Alcalde Sainz de Varanda nº 1-3. 50009 Zaragoza 976 355 000
Fechas:	8/5/2025
Horario:	de 9.30 a 14 y de 15.30 a 19 h. (8 horas lectivas)
Importe:	225 €
Importe desempleados:	68 €
Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)	5/5/2025
Este curso está comprendido dentro del programa: El poder del cambio. Transfórmate y transforma a tu equipo	

Presentación

Si sigues trabajando exactamente igual que ahora, ¿Cómo será tu nivel de estrés, productividad y satisfacción dentro de un año?

¿Cuánto tiempo pierdes cada día en tareas repetitivas, desorganización o interrupciones?

¿Cómo impacta esto en tus resultados?

Si pudieras recuperar 1 o 2 horas al día mejorando tu forma de trabajar, ¿En qué las invertirías?

Si tuvieras que enseñar a alguien a hacer tu trabajo en la mitad del tiempo, ¿Qué métodos o herramientas le recomendarías? ¿Por qué no los aplicas tú ya?

¿Qué hábito o proceso de trabajo crees que más te está frenando en tu eficacia profesional?

¿Por qué sigues haciéndolo de esa manera?

Si pudieras diseñar tu día laboral ideal, donde todo fluyera con facilidad, ¿Qué cambiarías respecto a tu rutina actual?

Estas y las que tú plantees, serán las que responderemos en la formación

El cambio de hábitos en el contexto profesional es clave para mejorar la productividad, reducir el estrés y potenciar el crecimiento personal y empresarial. Los hábitos determinan cómo gestionamos nuestro tiempo, tomamos decisiones y afrontamos desafíos.

Pequeños ajustes en la forma de trabajar pueden traducirse en grandes mejoras en eficiencia, organización y bienestar. Adaptarse a nuevas metodologías y optimizar procesos no solo impulsa el rendimiento individual, sino que también fortalece la competitividad de la empresa en un entorno en constante evolución.

Objetivos

Lo que vas a aprender en el curso:

- Diseñar tu propio plan de productividad

- Un modelo sencillo y efectivo: aprende una metodología clara para cambiar tus hábitos y procesos de trabajo sin agobios ni complicaciones.
- Estrategias que funcionan: Descubre las claves para mantener tus objetivos a largo plazo sin sabotearte en el camino.
- Herramientas prácticas para el día a día: desde trucos simples hasta técnicas probadas, tendrás todo lo que necesitas para hacer del cambio algo natural.
- Superar los obstáculos que te detienen
 - Identifica tus barreras: aprende a reconocer qué te frena y cómo enfrentarlo con confianza y claridad.
 - Motivación a prueba de excusas: descubre cómo mantenerte inspirado incluso en los momentos más difíciles.
 - Soluciones prácticas y creativas: obtendrás tácticas específicas para vencer cualquier reto y avanzar hacia tus metas con paso firme.

Metodología

Este curso es práctico, dinámico y directo al grano. No hay teoría inútil ni soluciones mágicas. Solo herramientas que funcionan y que empezarás a aplicar desde el primer minuto.

Profesorado

D. **Joaquín Sánchez del Pozo**. Licenciado en Psicología. Diplomado en Organización y Recursos Humanos. Socio Director de Evoluziona, Aprendizaje y Consultoría.

Programa

El ciclo del hábito o cómo incorporar las mejoras a mis procesos de trabajo

- Las señales.
 - Póntelo fácil. Saca lo bueno, esconde lo malo
 - Tu autocontrol es mucho más débil de lo que crees, no confíes en el
- La rutina en acción
 - Disfrázalo de tal forma que cualquier cosa parezca apetecible
 - Haz el cambio sencillo
 - Cómo hacer inevitables los buenos hábitos y procesos, e imposibles los malos
- ¿Qué ganamos o perdemos haciendo lo que hacemos?
 - Hazlo satisfactorio
 - Cómo mantener tus cambios todos los días

Una bofetada de realismo, qué me dificulta este cambio y cómo lo puedo resolver. Es decir, ¿por qué, sabiendo que lo tengo que hacer, no lo hago?

Principales barreras:

- “No encuentro el momento adecuado para empezar”
 - Hay un momento ideal para empezar
 - La ley de los nuevos comienzos
 - Tiene una pequeña pega pero te la contaré
- “Me pierde la impaciencia”
 - El sesgo del presente o cómo sobrevivir en un mar de tentaciones
 - Date un placer culpable
 - La solución está en el juego
- “Ya si no mañana” Procastinación
 - Lo de “no pasa nada ya habrá tiempo” casi nunca funciona
 - Cómo comprometerse de forma efectiva
- “Yo quería pero se me ha olvidado”
 - Cómo estructurar un sistema de recordatorios
- “Qué pereza me da”
 - Cómo evitar la opción automática
 - Sé flexible. Lo del junco está muy bonito pero veremos cómo llevarlo a tu día a día
 - Mantén tus rachas
- “No soy capaz de hacer esto”. Efecto Go Talent o cómo afecta tener baja confianza
 - Cómo ajustar tus expectativas
 - Establece objetivos ambiciosos pero ajústalos a las circunstancias
 - Adopta una mentalidad de crecimiento.

Organización

Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 5 de mayo, a las 15,00 horas. Plazas limitadas siguiendo las normas de la Fundación Tripartita. Se enviará confirmación por correo electrónico. Las cancelaciones efectuadas con posterioridad a dicha fecha, estarán sujetas a la retención del 40% de la cuota de inscripción.

Teléfono de información 976 355 000

Cuota de inscripción y forma de pago

Bonificable en un porcentaje de la cuota de inscripción. Si desea acogerse a la bonificación, deberá realizar la inscripción, como mínimo, 7 días hábiles antes de la fecha de inicio.

- Importe para desempleados (previa confirmación de la plaza) pago con tarjeta de crédito: 68 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación, transferencia o tarjeta de crédito (previa confirmación de la plaza): 225 euros (incluye documentación).

En virtud del Decreto 82/2003 de 29 de abril del Gobierno de Aragón, se advierte de que las enseñanzas que se imparten organizadas por la Fundación CAI, no conducen a la obtención de títulos académicos oficiales.

Fundación Caja de Ahorros de la Inmaculada de Aragón - CIF. G-50000819.

Inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón con el número 350/I

Domicilio Social: Calle San Braulio, 5-7, 50003 - ZARAGOZA.

© 2012-2025 **Fundación Caja Inmaculada**