

CURSO – Ultraproductividad: cómo lograr grandes resultados con un esfuerzo mínimo

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:	16/6/2026
Horario:	de 9.30 a 14 h. y de 15.30 a 19 h. (8 horas lectivas)
Importe:	230 €
Importe desempleados:	69 €
Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)	11/6/2026

Presentación

El trabajar mucho está sobre valorado.

Te reconozco que queda muy bien pero, ¿Podrías haber conseguido lo mismo trabajando la mitad?

Ya te anticipo que la respuesta es **SI**

Obtener altos resultados con menos esfuerzo y tiempo es más o menos sencillo pero, si quieres obtener resultados excelentes, los modelos de gestión del tiempo tradicionales (en los que se podía panificar y predecir a largo plazo), han dejado de ser útiles en ambientes como actuales en los que predomina el cambio continuo y lo imprevisto. .

Para ello tenemos que tener presentes tres claves:

- Qué es lo que tengo que hacer
- Cómo lo tengo que hacer
- Cuándo lo tengo que hacer

Con estas tres claves podemos construir la “rutina perfecta”

¿Qué harías si supieras cuál es la rutina perfecta?

En este curso te entregaremos y te daremos las claves para que pongas en práctica en tu día a día esta “rutina perfecta”

“Si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo.”

Albert Einstein

Objetivos

- Controlar su tiempo en lugar de permitir que su tiempo le controle.
- Estructura tu día alrededor de la ultraproductividad
- A cómo trabajar lo menos posible. Consiguiendo tus objetivos y liberando tiempo para ti y tu familia. Gestionar sin sacrificar tu vida privada
- Llevar a cabo los hábitos y rutinas que te cuesten poco y te den mucho

- Qué hábitos son y sobre todo, en qué momento realizarlos
 - Cuando es la mejor hora para hacer qué
 - Qué hacer en aquellos momentos en los que son de alto rendimiento
- El impacto de la cronobiología en tu productividad y en tu salud!!!
- Identificar los objetivos realmente estratégicos y evita perderte en el bosque de las pequeñas cosas
- Detectar cuáles son las cosas que te impiden avanzar. Quizás no sea tanto ir rápido si no quitarte lastre
 - Fácil no va a ser, entrenarás a cómo evitarlas o por lo menos reducir su impacto: distractores, ladrones de tiempo y energía
- Descubrir cuál es el secreto para lograr todo lo que te propongas y dejar eso de “proponérmelo y no hacerlo”.
 - Cuando el gran pecado es la procrastinación.
- Cómo ajustar tu alimentación a tu ritmo circadiano; y otros hábitos de salud
- Gestionar tu desarrollo sin sacrificar su vida privada.

Profesorado

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

Programa

Un día ultraproductivo:

- Construye y diseña tu día perfecto
 - Qué hacer (y no hacer por la mañana)
 - Qué es lo más eficaz hacer por la tarde para que no decaiga nuestro
- Empieza planificando. ¿Gestionas rocas o grava?
 - ¿Cuándo es mejor planificar?
- ¿Y de los imprevistos qué?
 - Vale, no podemos evitarlos pero sí disminuirlos y reducir su impacto.
 - Entrenaremos como.
- ¿Cuál es el mejor momento para realizar tareas de alto impacto?
 - Como reservar tu energía para esos momentos y evitar que te agotes
- Cómo aprovechar las bajadas de “rendimiento” a nuestro favor. ¿Qué hacemos con ese ratito antes de comer o por las tardes?
- Seamos realistas, te vas a encontrar con: personas, llamadas, mails, clientes, proveedores, superiores jerárquicos, reuniones, etc; que te van a robar tu tiempo y energía.
 - Hay herramientas para que eso no suceda y las podrás encontrar en el curso
- ¿Y si el problema soy yo? Siguiendo siendo realistas es muy difícil mantener la motivación y permanecer en todo momento en “modo alto rendimiento”
 - Como en el caso anterior también hay herramientas que te permitirán estar en ese modo alto rendimiento:
 - ✓ Cómo evitar el “pecado” procrastinación o por qué pierdes el tiempo en lugar de terminar el trabajo atrasado, dices que tienes que ponerte a dieta pero siempre a partir de mañana, etc
- Y como no todo es trabajo y nos decimos que lo importante es el equilibrio, entrenaremos también cómo llevar la “rutina perfecta” a nuestra vida privada.
- Construye y diseña tu día perfecto

Organización

Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 11 de junio, 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: 69 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación o tarjeta de crédito (previa confirmación de la plaza): 230 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.

© 2012-2026 **Fundación Caja Inmaculada**