

Curso Productividad para Vivir Bien

www.productividadparavivirbien.com

Todos los días tratamos de **utilizar nuestro tiempo** para conseguir la vida que queremos vivir y hacer el trabajo que tenemos que hacer. Y no hay manera. No tenemos tiempo para nada. Este curso no te va a resolver la vida pero sí te da una oportunidad para cambiar, aumentar tu productividad y vivir mejor. Es un curso para **gestionarte mejor tú**, porque el tiempo es igual para todos.

Quizá es el primer paso para un cambio importante. Y es **un proceso**.

Metodología del Curso

- **Híbrida** (presencial/distancia) a medida del estudiante
- Organizado en **12 sesiones de trabajo**. Cada sesión:
 - Tiene un material de trabajo propio: Videos cortos, material de lectura, mapa mental y actividades de trabajo.
 - Disponible en una plataforma virtual sencilla durante el tiempo del curso.
- **Comunicación y colaboración**: a través del correo electrónico y sobre todo en la plataforma virtual en el contexto de la actividad.
- **Sesiones Presenciales**: hay 12 sesiones presenciales para resolver dudas y trabajar con el grupo asistente, en caso de necesitarlo.
- **Evaluación**:
 - Es continua, y por cada sesión
 - Preguntas tipo Test con los conceptos principales
 - Corrección y retroalimentación de la actividad de la sesión

Clases

Clase 1. La Rueda de la Vida

- ¿Te puedes parar 1 minuto?
- ¿Qué aspectos de la persona realmente importan?

Clase 2. Sueños para Cumplir

- ¿Y si no tuvieras restricciones?
- ¿Qué quieres ser? ¿Hacer? ¿Tener?

Clase 3. Objetivos para Cumplir

- ¿Lo vas a cumplir? ¿Seguro?
- ¿Entiendes la diferencia entre Duración y Esfuerzo?

Clase 4. Las Listas de Tareas

- ¿Tus tareas son C.A.V?
- ¿Tienes hábitos y rutinas adecuadas?

Clase 5. El Calendario

- ¿Sabes hacer cajitas de tiempo?
- ¿Tienes un plan para mañana? ¿Y para la semana?

Clase 6. Tu sistema Completo

- Capturar, Gestionar y Resolver
- La técnica BARA

Clase 7. Un buen lugar para trabajar

- ¿Ya revisaste tu lugar de trabajo?
- ¿Qué es trabajar realmente?

Clase 8. Los Ladrones del Tiempo

- ¿De verdad puedes trabajar con tanta interrupción?
- ¿Porqué no manejarlo de otra manera?

Clase 9. Las reuniones (que roban tu tiempo)

- ¿Cuanto cuesta una reunión?
- ¿Y si las preparas mejor?

Clase 10. Productividad y Tecnología

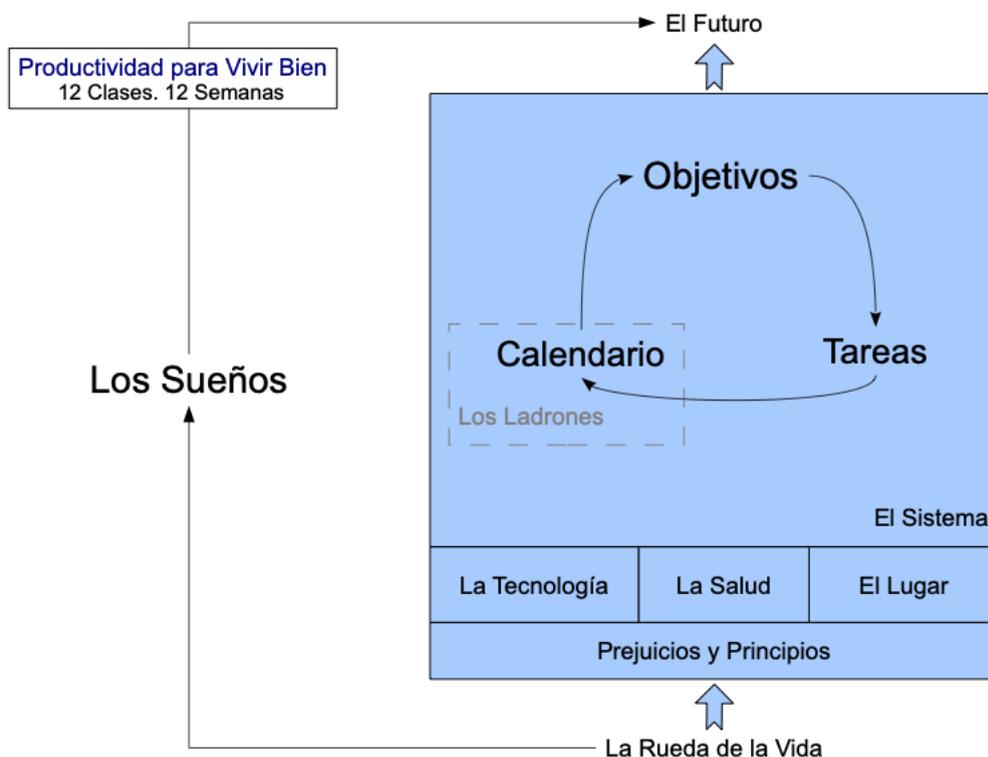
- ¿Puedes manejar toda esa información que te llega?
- La tecnología que sí importa

Clase 11. Productividad y Salud

- ¿Ya revisaste tu principal herramienta de trabajo?
- ¿No habrá que hacerle caso al abuelo?

Clase 12. Prejuicios y Principios de Productividad

- ¿Qué es una cultura de productividad?
- ¿De quien puedo aprender?



[Cesáreo García Rodicio](#) (Orense, España 1971) es gallego de España y vive temporalmente en Santo Domingo (RD). Trabaja con personas y sus proyectos.



Da charlas y conferencias con sus ideas y reflexiones sobre productividad, proyectos y educación. Son charlas que buscan **hacer pensar y pasarlo bien**.

Es español, ingeniero de telecomunicaciones, con una **formación amplia y multidisciplinar** de casi 5.000 horas de formación postgrado entre sus dos maestrías (Ingeniería Biomédica y Gestión de Sistemas) y cursos en diferentes universidades del mundo. Busca seguir aprendiendo (para eso enseña).

Ha trabajado en proyectos muy heterogéneos y diversos y ha escrito mucho sobre [Gestión del Tiempo](#) . Estos son tres de sus artículos sobre productividad más consultados:

1. [10 Reflexiones sobre Productividad](#)
2. Los [Problemas de las Reuniones](#)
3. 5 [Libros sobre Gestión del Tiempo](#)

web: www.cesareox.com

email: cesareo@cesareox.com

Curriculum Detallado: https://bitly.com/curriculum_cesareox