

PRIMERO LO PRIMERO

¿Qué perseguimos con este programa?

Ofrecer la posibilidad de que los participantes reflexionen acerca de cómo utilizan su tiempo, proporcionarles herramientas que les permitan mejorar y que, al mismo tiempo, aumenten su eficacia en el manejo de sus tareas y en sus relaciones con los demás, modificando sus hábitos de actuación.

«El tiempo es el recurso más escaso y, a menos que sea debidamente administrado, ninguna otra cosa podrá ser gestionada.» (Peter F. Drucker)

¿A quién se dirige?

A todas aquellas personas que actualmente están teniendo problemas con su gestión personal (sobrecarga de trabajo, no les da de sí el tiempo, dificultades para cumplir plazos...) y deseen mejorarla.

¿Cuáles son los objetivos?

- Saber con precisión dónde están, dónde quieren llegar y cómo lo van a hacer
- Planificar productivamente su actividad personal y profesional
- Utilizar y aumentar sus capacidades de autogestión e influencia.

¿En qué consiste el programa?

En una dinámica grupal que consta de tres fases:

Fase de preparación

- Análisis de las necesidades, problemas y estilos de los participantes, a través de entrevistas y/o cuestionarios.

Fase principal (dos sesiones de ocho horas de duración)

- Revisión de las situaciones aportadas por los participantes con *feedback*
- Presentación de los conceptos básicos a considerar
- Realización de ejercicios prácticos con grabación en video y *feedback*
- Diseño de un Plan de acción personal.

Fase de seguimiento (sesión de ocho horas de duración a realizar cuatro semanas después)

- Revisión de los objetivos, logros y problemas del Plan de acción
- Ejercicios prácticos complementarios con grabación en video y *feedback*
- Mejoras en el plan de acción de cada participante.



¿Cómo se hace?

A lo largo del programa se desarrollan los siguientes contenidos:

Planificación	El control y el valor de nuestro tiempo. Objetivos. Actividades de Alta Rentabilidad. Eficiencia y eficacia. Planificar y priorizar. Los cuatro cuadrantes.
Influencia	Círculos de preocupación e influencia. Aumentar mi influencia. Qué hacer con las interrupciones.
Iniciativa	Visión. Anticipación y compromiso frente a dilación. Los "tener" y los "ser". Errores-oportunidades. Delegar.
Documentos	Cómo leer, escribir, organizar y priorizar nuestros papeles.
Mejora	Estrategias: qué hacer para que nuestra gestión personal sea cada vez mejor.

No existe una estructura de sesión estándar, articulándose para cada caso la más adecuada en función de las necesidades de los participantes detectadas en la fase de preparación.

El programa está totalmente orientado hacia la aplicación práctica en el día a día de los participantes, a través de la elaboración de un Plan personal de acción y el seguimiento y *feedback* adecuados.

¿Cuál es el número adecuado de participantes?

Para poder conseguir los objetivos establecidos y teniendo en cuenta su orientación absolutamente práctica este programa admite hasta **catorce** participantes.

El programa se adapta a las necesidades con un enfoque a medida.