



Curso



Inscríbete 

Profesor:



Christian Lamm

- Abogado.
- Mediador y Coach.
- Facilitador certificado en las dinámicas "LEGO® Serious Play".
- Titular de LammConsult, una consultora con sede en Madrid dedicada al desarrollo de procesos de comunicación, colaboración y equipos.
- Autor de numerosos artículos en materia de negociación, comunicación y gestión de conflictos.
- Medalla al Mérito Profesional 2018 otorgado por Diario de Mediación.

Sesiones: 1

Horario: de 9:00 a 14:00 h.

Duración: 5 horas

Lugar: Club de Marketing de Navarra

¿Te demoras en tus tareas? ¿No cumples en término? ¿Tu escritorio es una montaña de asuntos pendientes de resolver? ¿Te perciben como poco confiable? Probablemente tu problema sea una tendencia a posponer tareas y actividades en forma crónica. Este problema, que afecta a aprox. un 30% de

la población, es conocido como "procrastinación" y es una de las principales causas de estrés y fracaso profesional y personal.

La superación de este impulso (o a veces compulsión) a posponer tareas no es algo sencillo, ya que implica aprender a automotivarnos y gestionar distintas emociones como la auto exigencia, el miedo al éxito o el miedo al fracaso e integrarlas a un proceso de pensamiento distinto.

El presente curso ofrece una estrategia eficaz y probada para controlar este problema.

Objetivos:

- Comprender por qué "procrastinamos" (posponemos en forma sistemática las tareas que deberíamos realizar)
- Enseñar y entrenar la utilización de herramientas novedosas y eficaces para controlar este hábito.

Dirigido a:

Todo aquel que quiera mejorar su productividad en cualquier ámbito.

PROGRAMA

1. Test: Conoce tu perfil de procrastinación.
2. Causas, consecuencias y procesos mentales y emocionales involucrados.
3. Herramientas para gestionar la procrastinación:
 - El arte de entrar en el "estado de flujo".
 - "Coger envión" para evitar quedar atascados.
 - Técnica de desensibilización para superar barreras emocionales.
 - Diseño de una estrategia individualizada.

Derechos de matrícula e inscripciones

Socios: 150 €.

No socios: 280 €.

Actividad bonificable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. El Club de Marketing gestiona a los socios gratis la tramitación.

Inscripciones

A través de la web, con al menos dos días de antelación.

Para información: Tfno. 948 290155

Bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo

Los socios pueden solicitar la tramitación gratuita de las bonificaciones, indicándolo en la inscripción a través de la web, con al menos dos días de antelación.