PONENCIA:

EL RELOJ PRODUCTIVO: TÉCNICAS PARA EXPRIMIR TU TIEMPO

GENERALITAT VALENCIANA
IVACE INSTITUT VALENCIÀ DE COMPETITIVITAT EMPRESARIAL
UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa
CEEI ALCOY VALENCIA

Algunas Reflexiones

- **Menos de un 20%** de las personas comienza el día con un plan en mente.
- El tráfico de **correos electrónicos** diarios supera ya los **10.000 millones**.
- Tan **sólo 37%** de las personas que redactan una lista de tareas y la **priorizan.**
- **Sólo un 48%** de los profesionales se sienten **satisfechos con su trabajo**.
- Pocos se paran a pensar **qué es lo importante** para ellos en su vida
- Mucha gente no triunfa en la vida porque **no sabe qué hacer** con ella.
- Y la mayoría esperan que **sean otros** los que mejoren su situación…

formación REKAPP

¿Con qué Objetivo?

$$Productividad = \frac{Resultados}{Tiempo}$$

Tiempo = Constante (1.440 min/día)

Resultados = Objetivos * Actitud * Método * Hábito

formación REKAPP

Y poco a poco fui refinando mi modelo…

Modelos de las Dimensiones de la rueda de la Vida

Acceso Gratuito en :

http://www.formacionrekapp.com/Autocuestionario_reloj_productivo/

DIAGNOSTICO PERSONALIZADO

De tus respuestas, detectamos las siguientes Áreas de Mejora en cada una de las 6 Dimensiones de la Rueda de tu Vida:

Familia - Hogar	**Financiera - Profesional**	**Física - Salud**
Capacidad de amar	Jefe	Cuidados
Pasión emocional	Compañeros	Habitos saludables físicos
		Curaciones
Social - Cultural	**Mental - Educativa**	**Espiritual - Ética**
Aprovechamiento	Proyectos actuales	Espiritualidad
Diversión	Proyectos futuros	Actitudes
	Habilidades	
	Formación	

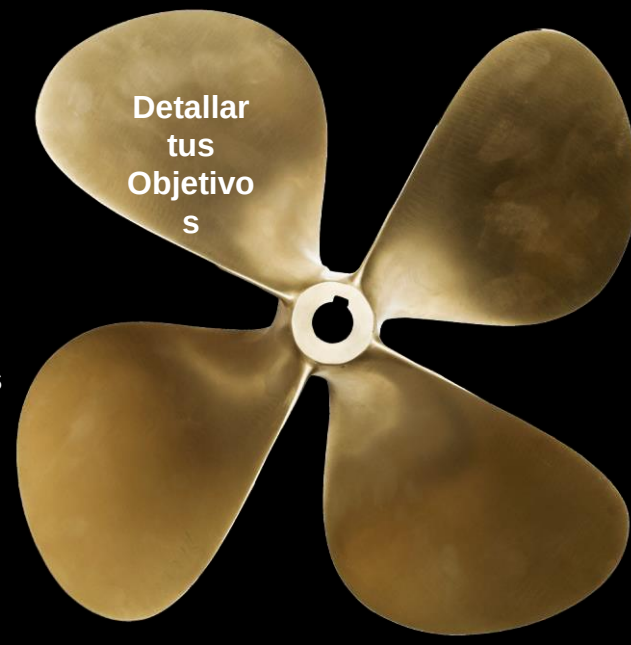
Acceso Gratuito en :

http://www.formacionrekapp.com/Autocuestionario_reloj_productivo/

formación REKAPP

Detallar tus Objetivos

¿Qué necesitas para Mejorar tus Resultados?



formación REKAPP

Aunque queramos tener más tiempo…

"El tiempo extra no sirve de nada si no tenemos un propósito"

¿Conoces el tuyo ?

(Si tú no sabes lo que quieres…
…otros decidirán por ti)

formación REKAPP

formación REKAPP by Santiago Pérez Castillo Técnicas de Aprendizaje Acelerado

"Capacitar a los Profesionales para que aprovechen las Oportunidades que se les presentan en su Vida Personal y Profesional"

@imvlc / info@formacionrekapp.com / www.formacionrekapp.com

formación REKAPP

Método de Transformación REKAPP

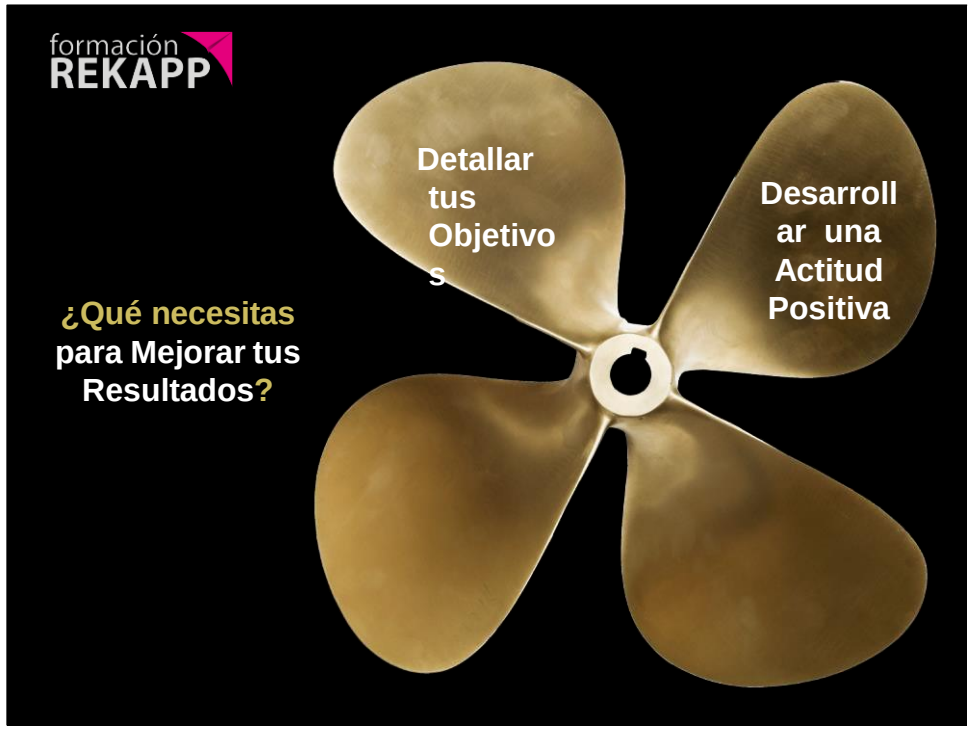
Podemos ayudarte a…

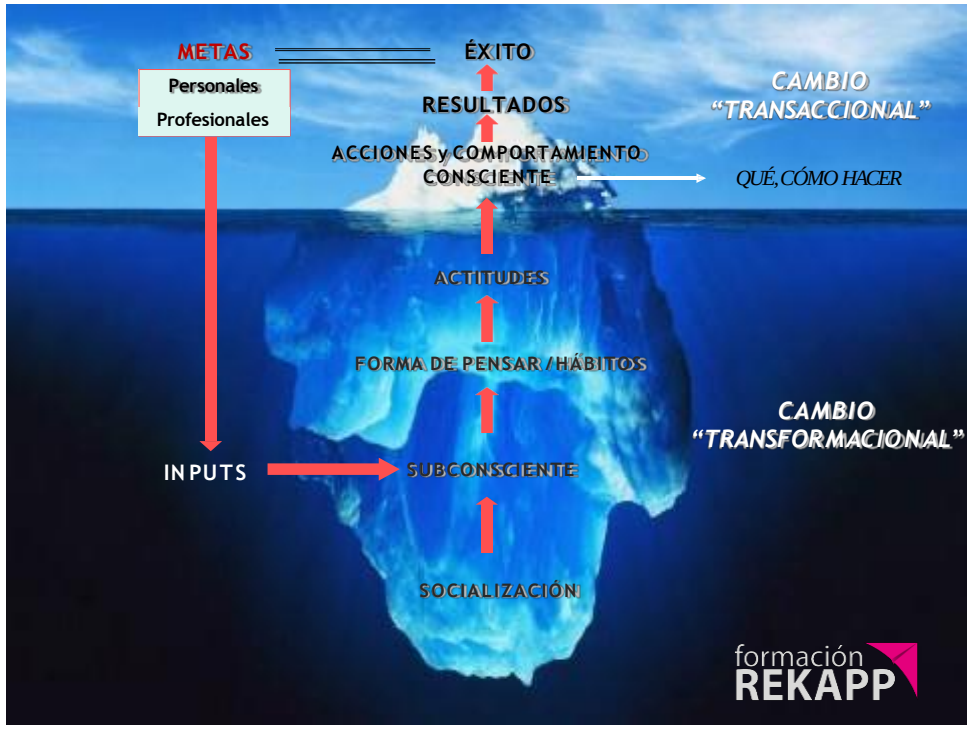
Que Gestiones tu Tiempo y **Mejores tus Resultados**.

Que **Logres Convencer** a aquellos que te Escuchan.

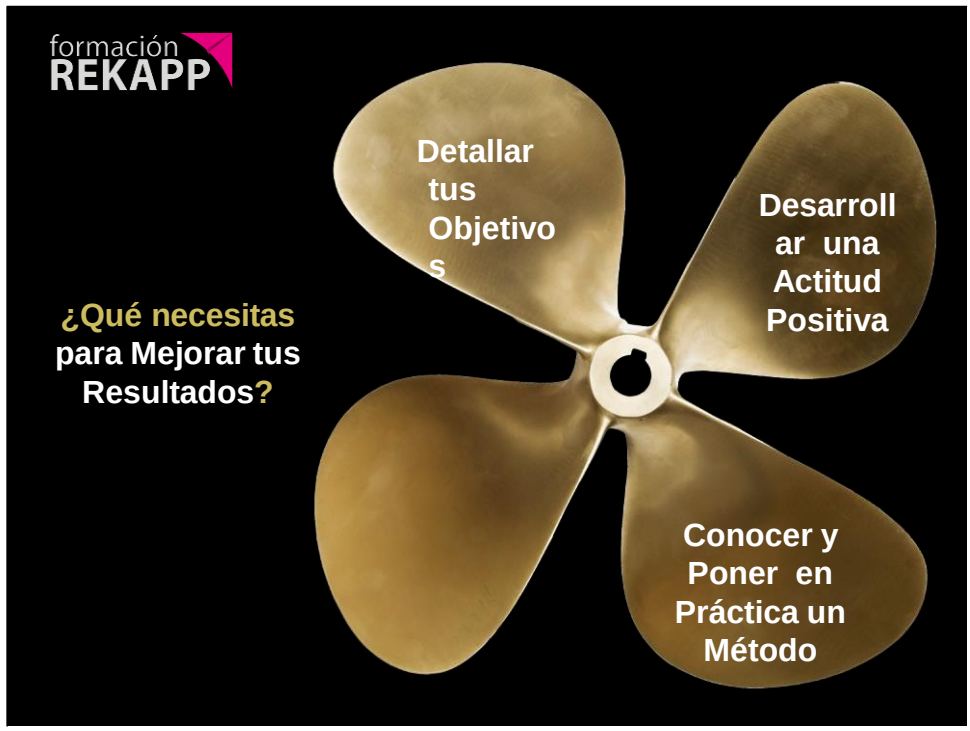
Que **Generes los Contactos** Profesionales Adecuados.

@imvlc / info@formacionrekapp.com / www.formacionrekapp.com


formación
REKAPP
¿Qué necesitas para Mejorar tus Resultados?
Detallar tus Objetivos
Desarrollar una Actitud Positiva


METAS
Personales
Profesionales
ÉXITO
RESULTADOS
ACCIONES y COMPORTAMIENTO CONSCIENTE
CAMBIO "TRANSACCIONAL"
QUÉ, CÓMO HACER
ACTITUDES
FORMA DE PENSAR / HÁBITOS
CAMBIO "TRANSFORMACIONAL"
INPUTS
SUBCONSCIENTE
SOCIALIZACIÓN
formación
REKAPP

ABUS
Patented
Los condicionamientos mentales
afectan
a nuestra manera de
pensar y de actuar
formación
REKAPP


formación
REKAPP
¿Qué necesitas
para Mejorar tus
Resultados?
Detallar
tus
Objetivo
s
Desarroll
ar una
Actitud
Positiva
Conocer y
Poner en
Práctica un
Método

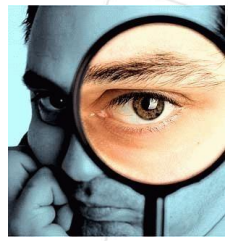
El ABC de la gestión del tiempo

Matriz de la administración del tiempo (de Eisenhower)

	Urgente	No Urgente
Importante	• Crisis • Problemas apremiantes • Proyectos cuyas fechas vencen ya	• Delegar tareas • Construir relaciones • Reconocer nuevas oportunidades • Planificación • Fijar/seguir Objs
No Importante	• Interrupciones • Algunas llamadas • Algunos correos • Actividades "populares" • Tareas que no te corresponden	• Reuniones sin obj • Actividades "agradables" • Vamos a tomar un café / fumar • Miro Facebook • Leo propaganda

El ABC de la gestión del tiempo

Ya conocemos la clasificación de las Actividades



Actividades de Bajo Rendimiento (ABR)

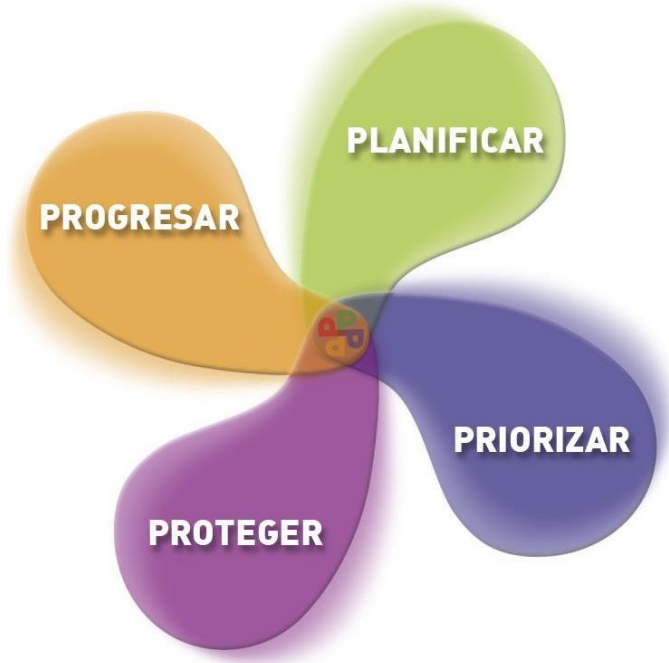
Interrupciones e Imprevistos

Objetivo: Potenciar | Reducir, Delegar, Eliminar

@imvlc / info@formacionrekapp.com / www.formacionrekapp.com

formación REKAPP

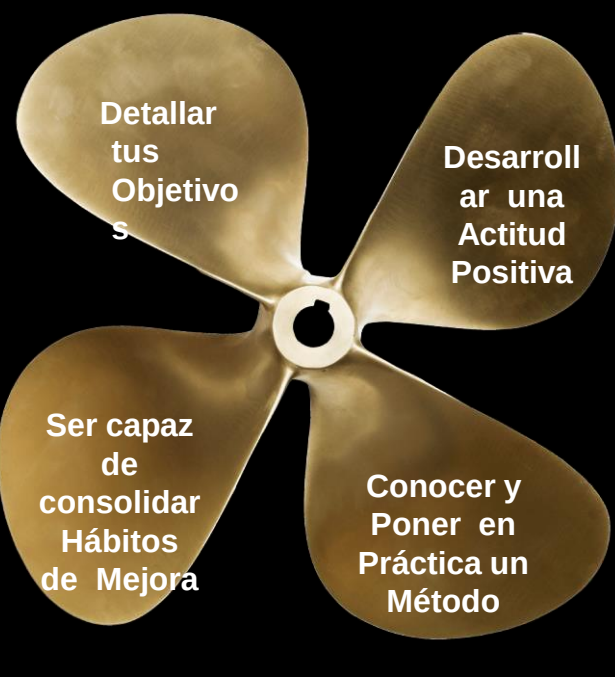
El Método 4xP



@imvlc / info@formacionrekapp.com / www.formacionrekapp.com

formación REKAPP

¿Qué necesitas para Mejorar tus Resultados?

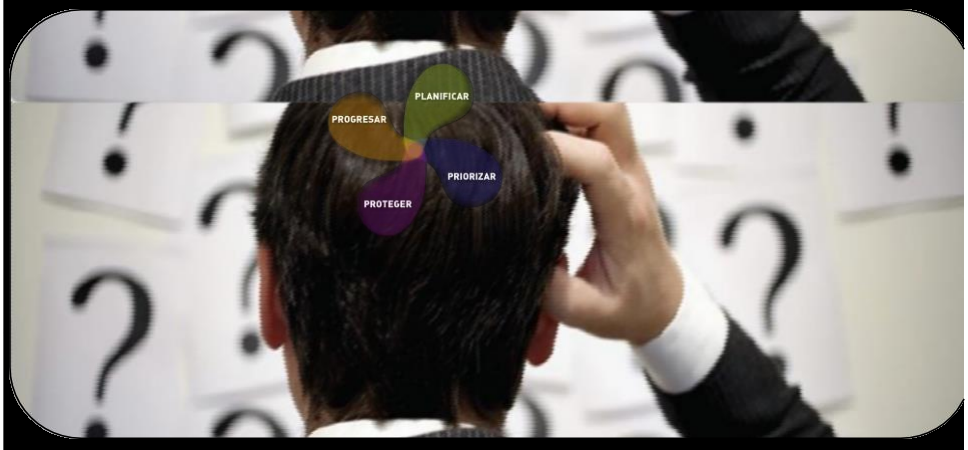


El cambio de hábitos

¿Qué es un hábito?

- ✓ Modo de proceder o comportarse, adquirido por la **repetición de actos iguales**.

Y todo esto… ¿dónde lo puedo Aplicar?



formación REKAPP

La vida te dio dos grandes regalos, aprovéchalos

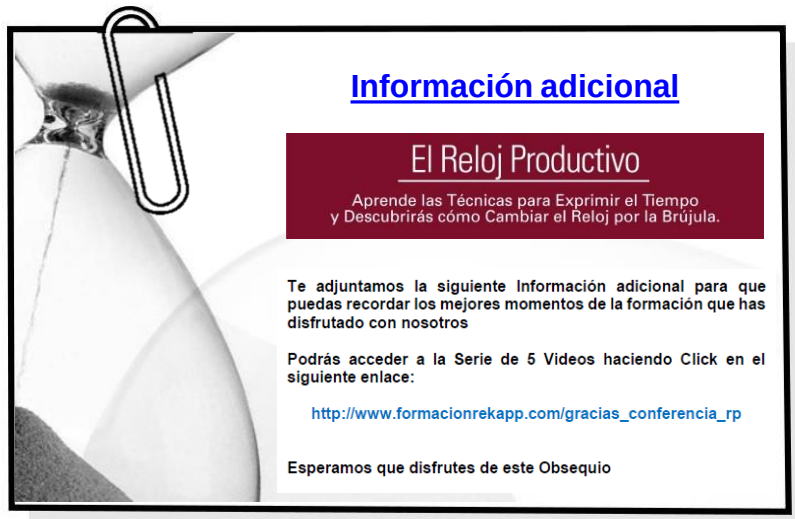
Los dos activos más importantes que poseemos los seres humanos son ***nuestra mente y nuestro tiempo***.

El Éxito *de la gente depende rotundamente de cómo invierte sus activos más valiosos… la única diferencia entre una persona con Éxito y otra que no lo tiene,* ***radica en cómo invierte su tiempo y en qué concentra su mente***

(Robert Kiyosaki)

formación REKAPP

Y nosotros queremos darte un regalo también…



Información adicional

El Reloj Productivo

Aprende las Técnicas para Exprimir el Tiempo y Descubrirás cómo Cambiar el Reloj por la Brújula.

Te adjuntamos la siguiente Información adicional para que puedas recordar los mejores momentos de la formación que has disfrutado con nosotros

Podrás acceder a la Serie de 5 Videos haciendo Click en el siguiente enlace:

http://www.formacionrekapp.com/gracias_conferencia_rp

Esperamos que disfrutes de este Obsequio