

Taller: “Mi tiempo es...”

2ª Edición

“¿Amas la vida? Entonces no malgastes el tiempo, pues éste es el material del que la vida está hecha”.

Benjamin Franklin.



Sábado 9 de Julio

A Coruña

De 09:30 a 19:30

**Plazas
Limitadas !**

Reserva de plaza por riguroso orden de inscripción

www.grupoaffines.es somos@grupoaffines.es

Tlfs.: 655 56 53 50 607 91 88 02



Mi tiempo es...



“No tengo tiempo” ..., sin duda alguna ésta es la frase que más nos repetimos a diario.

Sabemos que ese **proyecto** que hace tiempo que está **en el cajón** nos hará **más felices**.

Sabemos que si iniciamos esa **actividad** que lleva tiempo **en nuestra mente** (ejercicio diario, clases de idiomas, hablar con esa persona tan importante para ti, llamar a alguien que puede ofrecernos un trabajo, etc ...) conseguiríamos **grandes beneficios... lo sabemos !!!**

¿Qué ocurre para que no lo llevemos a cabo? ... **“No tengo tiempo”, “No tengo tiempo”** y, sobre todo, **“No tengo tiempo”**.

✓ ¿ Qué genera en nosotros ?

- **Frustración** por no realizar aquello que realmente queremos.
- **Estrés** al vernos en medio de tres o cuatros actividades simultáneas.
- **Ansiedad** al ver que se termina el día y no hemos finalizado esa tarea tan importante para nosotros.

✓ ¿ Qué podemos hacer ?

- **Identificar** nuestros objetivos.
- **Analizar** los pasos a seguir.
- **Determinar** los enemigos de nuestro tiempo.
- **Elegir las herramientas** que nos ayuden a gestionarnos.



Objetivo:

Poder tomar las riendas de tu tiempo, siendo tú quien lo controles y no a la inversa.

“Controla lo que puedes controlar y no dejes que lo que no puedas controlar te controle”.

Qué SÍ puedes conseguir y qué NO te aportará la charla:

- ✓ **Si lo que buscas es:**
 - Como llegar a las citas a tiempo
 - Como organizar la agenda
 - Como gestionar el horario de trabajo para ser más productivo

... ésta NO es tu charla !!!

- ✓ Lo que **SÍ puedes conseguir** es **mucho más** que todo lo anterior:
 - **Identificar** tus objetivos y prioridades
 - **Reconocer** tus sueños y metas personales
 - **Determinar** los enemigos de tu tiempo
 - **Ver como gestionas tu tiempo**
 - **Conocer herramientas de control de tiempo**
 - **Motivarte y visualizarte consiguiendo tus sueños**

*Lo que vas a averiguar es **cómo usar tu tiempo en temas que realmente te importan** y ocupar tu tiempo en **ser feliz y trabajar en tus sueños, viviendo tu vida según tus valores y tus principios.***

Dirigido a:

Este Curso está dirigido a quienes buscan mejorar su relación con el día a día y quieran sacar el máximo partido a su tiempo.

Metodología:

Con este curso buscamos la participación activa de los integrantes del grupo mediante la diversidad de elementos didácticos: discusión de conceptos, análisis de casos, dinámicas de grupo, simulación de casos reales, lecturas breves y técnicas de coaching.



"El tiempo fluye, los días pasan, y cada segundo que vivimos es un momento que ya no volverá. La vida, nuestra vida, avanza implacable. Porque una cosa es estar vivos, y otra, muy distinta, es vivir la vida..."

Programación:

Programa de la charla:

✓ **Presentación**

Asistentes

Ponente

Charla

✓ **El Tiempo**

¿ Qué es el tiempo ?

¿ Podemos tomar control de nuestro tiempo ?

Si podemos, ¿Cuál es el mejor modo?

Beneficios de administrar nuestro tiempo con efectividad

✓ **¿Qué es gestionar el tiempo?**

✓ **Razones para no tomar control del tiempo**

✓ **Enemigos comunes de nuestro tiempo**

✓ **Jerarquía de prioridades**

Valores y principios

Sueños y propósitos

Metas a largo y a corto plazo

Actividades diarias

✓ **Accesorios para gestión de tiempo**

TO DO List

Ley de Parkinson

✓ **Razón de “caos constante”**

✓ **Sueños y Metas**

Alcanza tus sueños

Cumple tus metas

Felipe García Rey



Con **más de 14 años de experiencia comercial**, Felipe García sigue desarrollando, a día de hoy, la pulcritud y excelencia en el trato con las personas.

Su **crecimiento profesional** es consecuencia inevitable del afán por desarrollarse en el **campo comercial, atención al público,**

negociación, habilidades directivas, etc ... aprovechando las oportunidades que grandes empresas nacionales e internacionales le han ofrecido.

Su gran pasión e iniciativa por desarrollarse personal y profesionalmente, le ha llevado a **desarrollar, impartir y colaborar en procesos de formación, talleres y seminarios** en los que entiende que puede aportar un valor añadido (**gestión de tiempo, reuniones eficaces, gestión del estrés, etc...**).

A mayores, **se ha formado como Coach** con los **mas importantes profesionales** de la actividad, tales como Leonardo Ravier, Cris Bolivar, Hernán Cerna, Viviane Launer, etc ... prosiguiendo con varios, y diversos, **cursos complementarios** con el objetivo de conformar una **base muy sólida** en cuanto a su formación y experiencia se refiere.

Paralelamente, Felipe ha ido ascendiendo, peldaño a peldaño, la escalera profesional en el mundo comercial siendo, a día de hoy, el **responsable de Grandes Cuentas de ONO para Galicia.**

Todo esto, junto con su **incesante participación en foros, debates, presencia en las principales redes sociales, autor de su propio blog, etc ...** hacen que reúna una cantidad de información que es muy **interesante y útil** para muchos grupos de personas.

Siendo consciente de ello Felipe **ha empezado a colaborar con entidades** que persiguen el mismo objetivo que él: **el desarrollo de las personas.** Una de las últimas es AEDIPE (Asociación Española de Dirección y Desarrollo de Personas)

Por ende, y fruto de la **colaboración con grupo Affines**, se presenta esta charla donde **estamos seguros** que sacarás **mucho información útil** para aprovechar al máximo **TU TIEMPO.**



Inscripción y forma de pago:

Precio

175 € Incluye diploma acreditativo de participación y material

150 € Si te inscribes antes del 5 de Julio



*Y si eres desempleado consulta nuestra
!!!oferta especial!!!*



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

Bonificable por la Fundación Tripartita



Toma nota!!!

Descuento por Acompañante

20% de descuento para ti y
tu acompañante que se
inscriba al mismo
curso/conferencia/taller



(*) Compatible con oferta por suscriptor.

Inscripción y forma de pago:

Inscripción

Para formalizar la inscripción sólo tienes que :

- ✓ Enviarnos por mail la ficha de inscripción debidamente cumplimentada.
- ✓ Realizar transferencia o ingreso del importe al nº de cuenta: 0182 – 6022 – 32 – 0201545102.
- ✓ Enviarnos el justificante de haber realizado el pago por mail a somos@grupoaffines.es o bien por fax al nº 981 897 555 a la A/Att: grupo Affines.

Otros datos de Interés

Para cualquier duda o consulta que os surja al respecto así como para ampliar cualquier información que consideréis oportuna no dudéis en contactar con nosotros :

www.grupoaffines.es
somos@grupoaffines.es
981 55 17 24 655 56 53 50

Taller: “Mi tiempo es...”

“Siempre tienes la libertad de escoger qué hacer primero, qué hacer segundo, y qué no hacer.”

Brian Tracy



¡¡Te esperamos!!