

InFocus

APRENDE A GESTIONAR TU MENTE PARA HACER MÁS CON
MENOS ESFUERZO

LIVE

EXECUTIVE
TRAINING

En
colaboración
con:

 INTELLECTUM



TEMÁTICA

¿Sueles distraerte fácilmente? ¿Tiendes a cambiar rápidamente entre tareas de pensamiento profundo y mensajes entrantes? ¿Te acuerdas de asuntos pendientes en los momentos menos indicado? ¿Llegas al final del día agotado? ¿Sientes que has trabajado mucho y no logras lo esperado?

Con InFocus, descubrirás como funciona tu mente para que puedas desactivar fácilmente las distracciones y administrar mejor tus tareas, compromisos y pendientes. Como resultado, podrás hacer más con menos esfuerzo. No es gestión del tiempo, es gestión de tu mente.

Durante el Taller InFocus aprenderás cuales son las 6 fugas de concentración y como se pueden evitar. Analizaras velocidad de ejecución como un aspecto determinante en la concentración y la importancia de utilizar un sistema de organización como herramienta indispensable para la productividad personal.

Experimentaras el multitasking y podrás diferenciarlo del cambio de tareas como base de la productividad.

Se profundiza en como evitar que la mente divague durante las reuniones, la forma de trabajar mejor en oficinas abiertas o espacios compartidos.

En resumen, aprenderás a entender como funciona la mente para gestionarla de manera más eficiente y lograr tener mas energía al final del día.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- **Más productividad** - Harás más con menos esfuerzo.
- **Más tranquilidad** - Descubrirás cómo despejar tu mente al final del día.
- **Mayor velocidad** - Aprendes a cambiar fácilmente entre tareas y proyectos.
- **Más energía** - Tendrás más energía al final del día.
- **Menos estrés** - Si sabes cómo funciona tu cerebro, todo se vuelve más fácil.
- **Menos distracciones** - Aprendes a ignorar los ruidos y las distracciones.

CÓMO SE REALIZA

Es un taller de naturaleza muy práctica en el cual se utilizan diferentes métodos: retos mentales, pruebas, teorías y ejercicios prácticos. Todo lo aprendido tiene un basamento científico, cuya bibliografía se suministra en el manual.

Interactivo: a nadie le gustan las aburridas presentaciones de Powerpoint. ¡Ciertamente no lo hacemos! Nuestro curso es muy interactivo y esta lleno de retos mentales, ejercicios y pruebas.

Fundamentado: tenemos experiencia en neuropsicología y sabemos muchas cosas sobre el cerebro, la concentración, la atención y el flujo. InFocus se basa en 52 estudios científicos y traducimos sus resultados en algo procesable y aplicable.

Cambios de comportamiento: todo el programa se centra en la aplicación de la teoría del comportamiento, y hemos notado que esto funciona mejor cuando los comportamientos deseados son lo más simple posible.

Resultados: InFocus asegura una reducción del estrés. La productividad también aumenta en una media del 30%.

DIRIGIDO A

Todo profesional que busque hacer más con menos esfuerzo.

Padres para ellos mismos y para poder apoyar a sus hijos a concentrarse mejor.

Estudiantes para ser más eficientes con su tiempo y concentrarse mejor. Nadie obtiene un título en productividad.

Las personas tienen habilidades y conocimiento, pero pocos, si es que hay algunas, tienen la capacidad de gestionar eficientemente su mente.

En resumen, cualquier persona se puede beneficiar de InFocus.

IMPLEMENTACIÓN

Ofrecemos 4 formas diferentes de implementar la capacitación:

- **Taller público:** sus empleados asisten un taller programado abierto a cualquier persona
- **Entrenamiento interno:** uno de nuestros expertos entrena el programa exclusivo para la empresa.
- **Coaching:** entrenamiento presencial o virtual personalizado.
- **Certificación de capacitador:** individuos o capacitadores de su organización obtienen la certificación para enseñar el curso dentro de su empresa.

FORMATO DE ENTREGA

InFocus está disponible en los siguientes formatos:

- **Certificación de capacitador:** individuos o capacitadores de su organización obtienen la certificación para enseñar el curso dentro de su empresa.
- **En vivo:** capacitación presencial
- **Virtual en Vivo:** entrenamiento Online dirigido por un instructor

FORMACIÓN

DURACIÓN:

- 6 Horas, distribuidas en:
- 3 Sesiones de 2 horas

INCLUYE:

- Manual
- Certificado para participantes



CERTIFICADO

FIRMADO POR INSTRUCTORES INTELECTUM



PROGRAMA: INFOCUS

DURACIÓN DEL PROGRAMA: 3 SESIONES DE 2 HORAS

| | |
|-----------------|---|
| SESIÓN 1 | <ul style="list-style-type: none">• Introducción• ¿Cómo Funciona nuestra mente?• Principio 1: Llena el Vacío• Principio 2: Evita que se desborde |
| SESIÓN 2 | <ul style="list-style-type: none">• Principio 3: Singletasking• Principio 4: MCT |
| SESIÓN 3 | <ul style="list-style-type: none">• Principio 5: Modelo Tesla• Principio 6: Disminuye la carga• Cierre |

PRE-REQUISITO: NINGUNO

HORARIOS

| | GUA HON GTM-6 | COL MEX PER GTM-5 | BOL VEN GTM-4 | CHI ARG GTM-3 |
|-----------------|--------------------|--------------------------|--------------------|--------------------|
| SESIÓN 1 | 7:00 - 9:00 | 8:00 - 10:00 | 9:00 - 11:00 | 10:00 - 12:00 |
| SESIÓN 2 | 7:00 - 9:00 | 8:00 - 10:00 | 9:00 - 11:00 | 10:00 - 12:00 |
| SESIÓN 3 | 7:00 - 9:00 | 8:00 - 10:00 | 9:00 - 11:00 | 10:00 - 12:00 |

PROGRAMACIÓN SUJETA A CAMBIOS

FACILITADORES

Coach capacitado internacionalmente para generar cambios dentro de tu esquema de trabajo cotidiano y en el ámbito de la cultura organizacional.



ROSENDO J. ROCHE

Consultor, M.B.A. Florida Atlantic University

ESPECIALIDADES

- Rosendo J. Roche ha sido profesor por más de 20 años y es un experto en la identificación de soluciones personales y corporativas en el área de productividad.
- Durante su carrera profesional, ha aplicado sus conocimientos en diversas áreas que incluyen asesoría financiera, industria alimenticia, sector de seguros y banca, trader de mercados internacionales así como actividades en áreas de innovación a nivel corporativo y siempre en posiciones de alta gerencia.
- Es Instructor Certificado, Master Trainer y Coach para diversas metodologías de productividad e innovación, incluyendo, entre otros GTD® Getting Things Done.
- Ha sido profesor universitario en varias universidades, de operaciones, ingeniería financiera y matemáticas financieras, combinando criterios técnicos con aspectos cognitivos en búsqueda de productividad en todo sentido.



PROGRAMAS IN - COMPANY

OFRECEMOS ESTE CURSO CERRADO PARA TU EQUIPO

Nuestros programas In-Company se adaptan a las necesidades de desarrollo de personas y equipos pertenecientes a todas las áreas funcionales de la organización.

Nuestra amplia red de consultores y speakers nos permite diseñar programas flexibles, en formato 100% online, de acuerdo a las necesidades e intereses particulares de cada organización e industria.

*Desarrollemos en conjunto los mejores programas
para ti y tu empresa.*

INFORMACIÓN GENERAL SESIONES

SESIÓN 1: LUNES 4 DE OCTUBRE
SESIÓN 2: MARTES 5 DE OCTUBRE
SESIÓN 3: MIÉRCOLES 6 DE OCTUBRE

VALORES

USD **\$290*** PASE
INDIVIDUAL

* PRECIOS INDIVIDUALES MOSTRADOS SIN IVA*
CONSULTA A TU EJECUTIVA/O DE VENTAS POR VALORES EN TU MONEDA LOCAL
Y BENEFICIOS PARA GRUPOS DE MÁS DE 6 PERSONAS

CORPORATE SPONSOR:



Optimiza el rendimiento de tus equipos organizacionales incentivando la participación del grupo completo en el programa.

CHILE



COLOMBIA



MÉXICO



OTROS PAÍSES

