

ON DEMAND

Gestión efectiva del tiempo

El tiempo es perfecto y alcanza para todo.
Aprende a dominarlo con nosotros.

Lográ el aval de nuestros expertos

En Kinetic Training se unen tus ganas de crecer con nuestra experiencia y conocimientos para que puedas desarrollar todo tu potencial.

Nuestras formaciones están respaldadas por la excelencia académica y la experiencia empresarial de un equipo de trainers altamente calificados.

Al completar la formación, recibirás esta insignia que reconoce tu aprendizaje, dedicación y esfuerzo.



Esto es Kinetic Training, donde la experiencia de aprendizaje es transformadora desde el primer clic.



¿Por qué tomar esta formación?

Esta formación está dirigida a personas que desean potenciar sus resultados a través de una gestión más eficiente del tiempo, y a quienes buscan mejorar la armonía entre su vida personal y profesional. Nos centraremos en ayudarte a identificar y gestionar las prioridades de manera efectiva mediante técnicas simples y rápidamente aplicables.

“Porque sobran los motivos para disfrutar la vida, debes seleccionar mejor tus prioridades. Tu tiempo vale.”

¿A quién está dirigida?

- Destinada a personas en diferentes roles y niveles dentro de una organización, o incluso personas que buscan mejorar su gestión del tiempo en la vida personal (trabajadores del conocimiento, profesionales, ejecutivos, directivos, empleados, estudiantes, trabajadores de la salud, padres, entre otros), y todas aquellas personas que desean optimizar su eficiencia, creatividad y productividad, sin olvidar el descanso y la desconexión necesarias en su vida personal, consiguiendo un sano equilibrio y mayor vitalidad.

Objetivo de la formación

Comprender y valorar la necesidad de la administración productiva del tiempo y desarrollar habilidades y técnicas eficaces para optimizar su gestión.

¿Qué vas a aprender?

- Utilizar de manera eficiente y efectiva las horas y los recursos disponibles para llevar a cabo tareas, actividades y responsabilidades de manera productiva y satisfactoria.
- Desarrollar una actitud proactiva frente al tiempo comprendiendo su naturaleza y desarrollando técnicas probadas y eficientes para mejorar significativamente tu productividad y la de tus equipos.
- Reconocer el tiempo como variable crucial de cada acción.
- Identificar los ladrones y los potenciadores de tiempo.
- Administrar de manera óptima la agenda diaria.
- Priorizar, planificar y adquirir compromiso con los plazos.
- Distinguir lo urgente, lo importante, lo accesorio y aprender a actuar en consecuencia.
- Trabajar las conversaciones para evitar mensajes improductivos.
- Manejar los distractores, delegar y reflexionar.

Incluye



Contenido

- 16 videos de contenido
- Lecturas y actividades prácticas



Duración de la cursada

10 horas (dedicación recomendada)



Certificación

- Certificado de finalización



Cantidad de kines que acumula

5 kines (crédito virtual para ser utilizado en futuras formaciones)

Modalidad

ON DEMAND

Experiencia de formación autogestionada que permite administrar el ritmo de estudio en nuestra plataforma, a través de diferentes recursos y estrategias didácticas diseñadas específicamente para cada formación, con el soporte de expertos en la temática.

Este espacio de entrenamiento dinámico y práctico permite medir el propio nivel de aprendizaje y dar cuenta de los objetivos propuestos.

Requisitos técnicos

- Computadora / Notebook con navegador web actualizado (Chrome, Firefox, Edge, etc.) y Zoom instalado
- Buena velocidad de internet: bajada 10 mbps y subida 2 mbps (mínimo)
- Para esta formación no se necesitan conocimientos previos

Programa

1 El tiempo como recurso: de la conciencia a las primeras estrategias de gestión personal

- El tiempo: un recurso vital.
- El tiempo personal como gestión de la vida.
- Ladrones del tiempo.
- La importancia de la elección consciente y la priorización personal.
- Gestión estratégica del tiempo: la matriz de Eisenhower.

2 Compromiso, acción y estrategias para la productividad personal

- El compromiso como pilar fundamental de la gestión del tiempo.
- Estrategias prácticas para vencer la procrastinación y fomentar la acción.
- Técnicas para romper la inercia: la ley de los cinco minutos y la recompensa.
- De la intención a la culminación: la roca del día y el enfoque en terminar.
- Optimización avanzada: diseño de sistemas personales de productividad.
- El enfoque secuencial y la comunicación estratégica.
- La arquitectura de las listas y agendas inteligentes.

3 Cómo dominar el tiempo personal y profesional

- Implementación de herramientas y hábitos para la productividad diaria.
- Recursos digitales y principios de simplificación.
- Nuestra actitud frente a la matriz de Eisenhower.
- Autoconocimiento, perfiles de tiempo y principios de delegación efectiva.
- El arte de delegar.
- Decisiones conscientes.

Trainer



Iris Gastañaga, PMP®

Cofundadora y presidente de Kinetic Corp.
Fundadora y former president del PMI Córdoba
Argentina Chapter.

**PMP, PMI-ACP, PM4R Master Trainer, RSM, RPO,
Management 3.0 Facilitator.**

Ingeniera en Sistemas de Información especializada en gerenciamiento de proyectos desde hace más de 25 años y especialista en agilidad y transformación digital. Su educación y su trayecto laboral la llevaron a formarse también en liderazgo y habilidades interpersonales. Ha gestionado numerosos proyectos en el ámbito social, gubernamental y privado, y liderado equipos hasta fundar su empresa, Kinetic Corp. Desde su rol como directora acompaña a profesionales y organizaciones en el camino de la mejora y madurez de su gestión.

Medios de pago

- **Tarjetas de crédito**
Si el pago con tarjeta de crédito se realiza mediante PayPal, puede existir algún cargo extra según el país de emisión de cada tarjeta.
- **Contado o transferencia bancaria**
Si la transferencia se realiza vía Payoneer, puede existir algún cargo extra según el país desde donde se realiza la transferencia.
- **Billeteras virtuales**
- **PayPal**
- **Consultar otros medios de pago vigentes al momento de la compra**

Descuentos y promociones:

Descuentos por tiempo limitado. Consultá con nuestros asesores la vigencia de cada uno de ellos.

- Hasta **40% OFF** por inscripción temprana
- Uso de **KINES** como parte de pago
- **12 cuotas sin interés** con tarjetas bancarizadas
Solo válido en Argentina.
- **20% OFF extra** por compra de formaciones *Live Class + On Demand*
- Descuento para grupos de **3 o más personas**



¡QUIERO CONOCER COSTOS!



kinetic
TRAINING