

¿Eres productiv@ o estás ocupad@?

**Claves para gestionar mejor el tiempo
en tu negocio y en tu vida**

Patricia Palomar Recio – Coach y formadora
Torrejón Emprende
22 de noviembre de 2018

INTRODUCCIÓN

¿Qué esperas de esta charla?

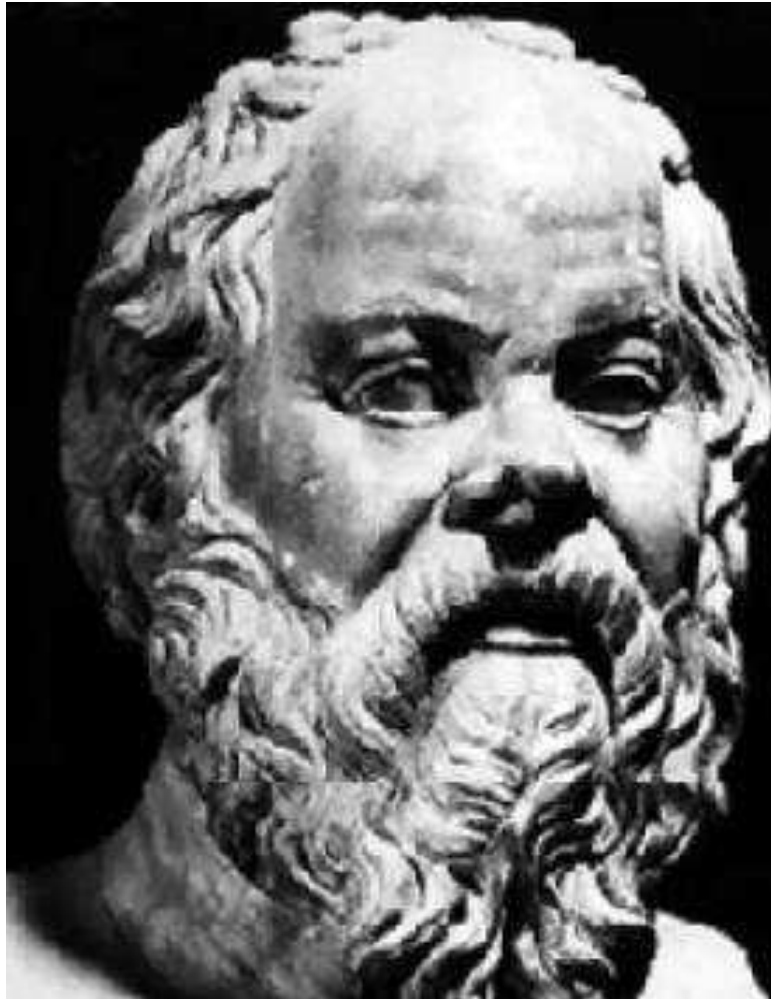


INTRODUCCIÓN

¿Quién tiene problemas con la gestión del tiempo?



INTRODUCCIÓN



“No por estar más ocupado se es más productivo. Ten cuidado con la improductividad de una vida ocupada.”

Sócrates

OBJETIVO

¿Para qué quieres ser más productiv@?



OBJETIVO

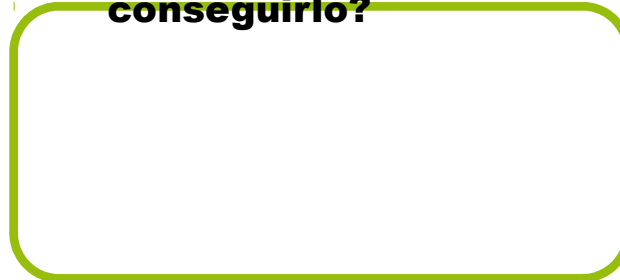
1 Mi objetivo



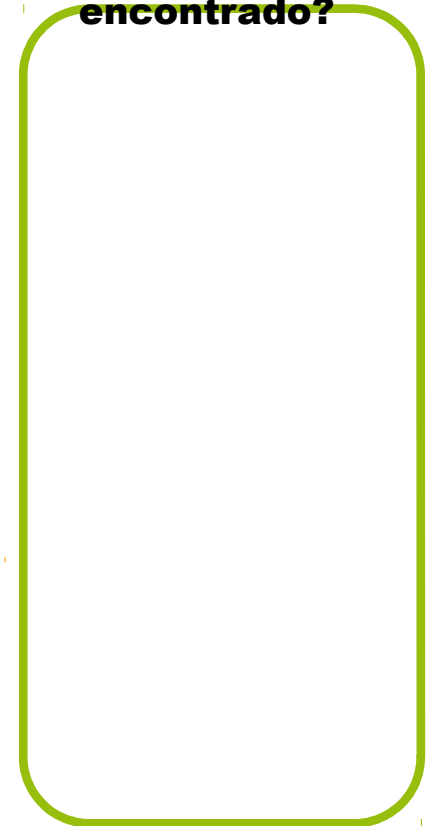
2 ¿Cuánto tiempo llevo intentándolo?



3 ¿Qué he hecho en los últimos días para conseguirlo?



4 ¿Qué obstáculos he encontrado?



OBJETIVO



Mi verdadero objetivo = mi propósito

5 ¿Cómo me sentiré cuando lo haya conseguido? ¿En qué tipo de persona me habré convertido?

A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for the user to write their response to question 5.

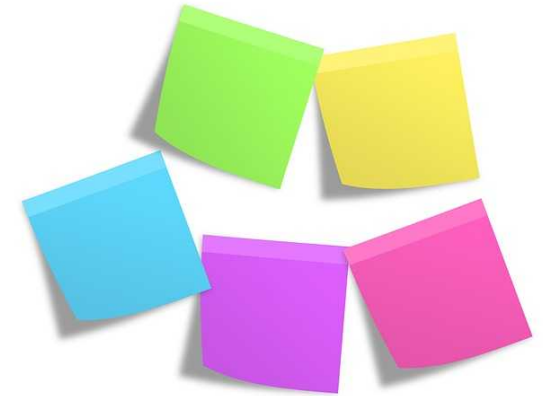
PREMI O AL MÁS ESTRESAD@



¿Cuáles son tus principales fuentes de estrés?

- **Sensación de falta de tiempo**
- **Muchas tareas y muy diversas**
- **Interacción con otras personas**
- **No saber qué me pasa**
- **Depender del trabajo de otros**
- **Que me pidan favores**
- **Perfeccionismo**
- **Necesidad de controlarlo todo**

**¿Cómo
me he sentido
hoy?**

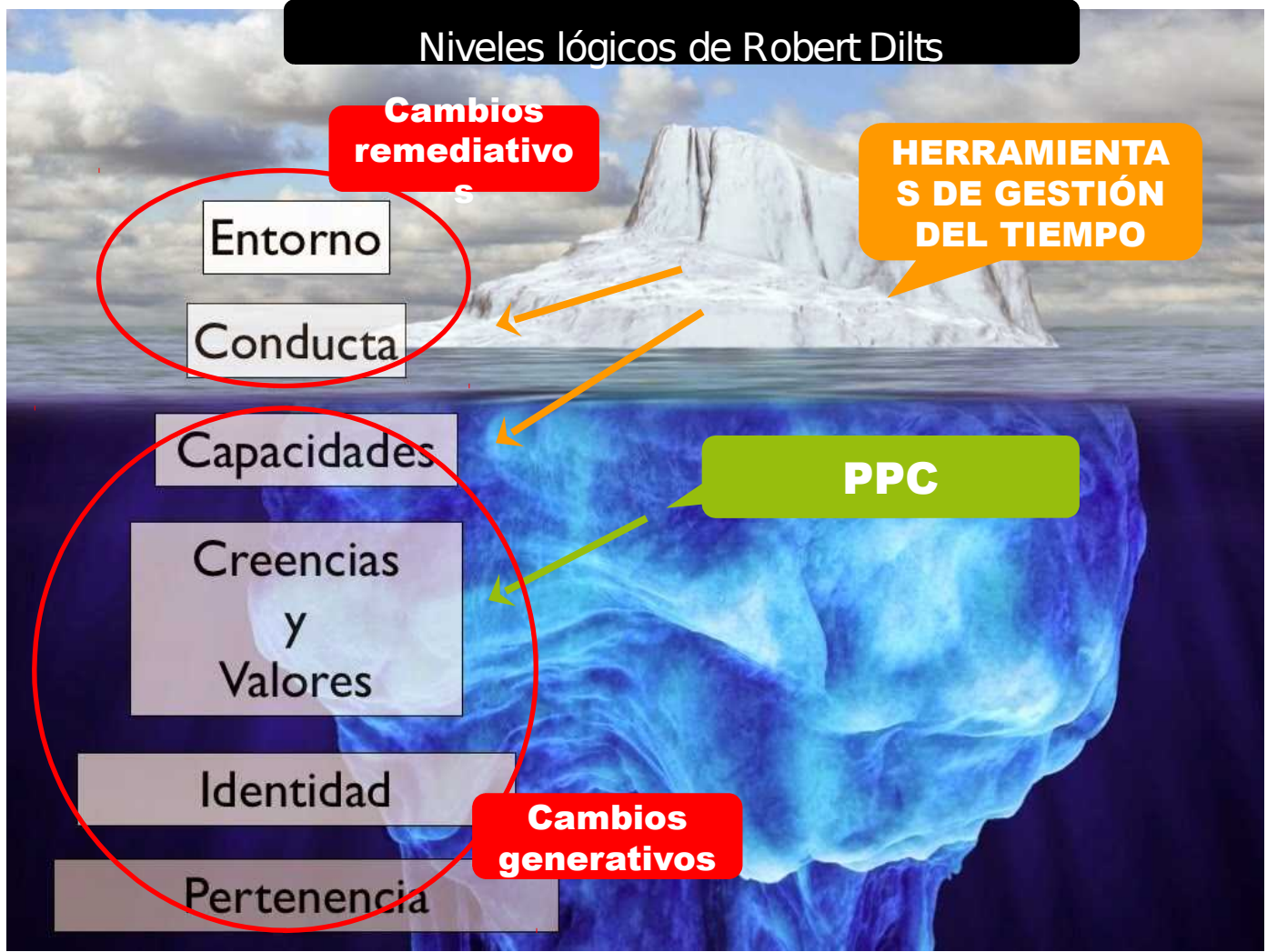




Productividad

AUTOCONOCIMIENTO

Vivir con CALma interior: C.A.L.M.A.I.N



Vivir con CALma interior: C.A.L.M.A.I.N

C → conecta contigo y conóctete

A → acéptate

L → libérate de creencias limitantes

M → mímate

A → alinea tus valores

I → ilusióñate

N → no controles en exceso

Vivir con CALma interior: C.A.L.M.A.I.N

C → conecta contigo y conóctete



¿Qué son los valores y creencias?

VALOR

Lo verdaderamente importante para mí, aquello a lo que me acerco en la vida

CREENCIA

Cómo interpreto ese concepto abstracto en la práctica

¿Qué son los valores y las creencias?

| | VALOR | CREENCIA |
|-----------|------------|------------------------------------|
| Ejemplo 1 | HONESTIDAD | No mentir |
| | | Sinceridad absoluta, transparencia |
| Ejemplo 2 | ÉXITO | Esfuerzo, echar muchas horas |
| | | madrugar |

“No por mucho madrugar, amanece más temprano”

“A quien madrugar, Dios le ayuda”

¿Qué es lo más importante para mí?



¿Qué es lo más importante para mí?



Vivir con CALma interior: C.A.L.M.A.I.N

L → libérate de creencias limitantes



- Yo no sirvo para las nuevas tecnologías
- Soy más eficiente si hago varias cosas a la vez
- Si no lo termino en este tiempo, no me sirve
- Soy inútil
- No puedo estar perfecto antes de enviarlo
- Si pido un favor, estoy molestando
- Tengo que estar pendiente del móvil por lo que pueda pasar
- Si un cliente rechaza una propuesta, yo no valgo para esto
- Los primeros años de un negocio siempre son deficitarios

“No hay CALma exterior sin CALma interior”

Vivir con CALma exterior: C.A.L.M.A.E.X

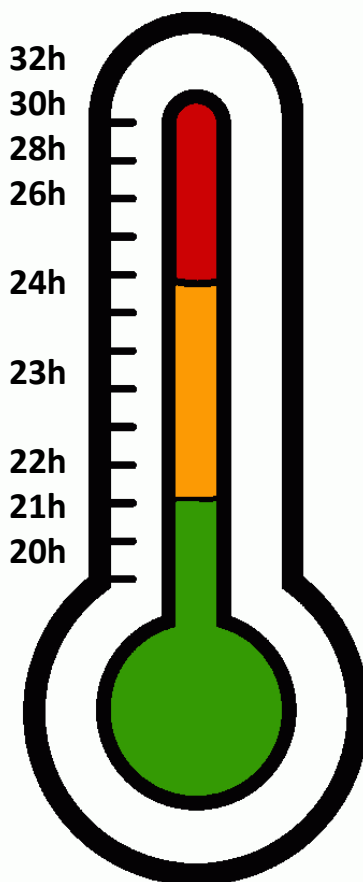
- C** → conoce tu día a día
- A** → atención y foco
- L** → ladrones de tiempo
- M** → metas motivadas
- A** → asertividad
- E** → energía
- X** → Xcusas fuera (procrastinación)

A.M.A.M.E

Arriba el
Mindfulness,
Abajo la Multitarea
y el Estrés

Vivir con CALma exterior: C.A.L.M.A.E.X

C → Conoce tu día



Omnipresente

Extraterrestre

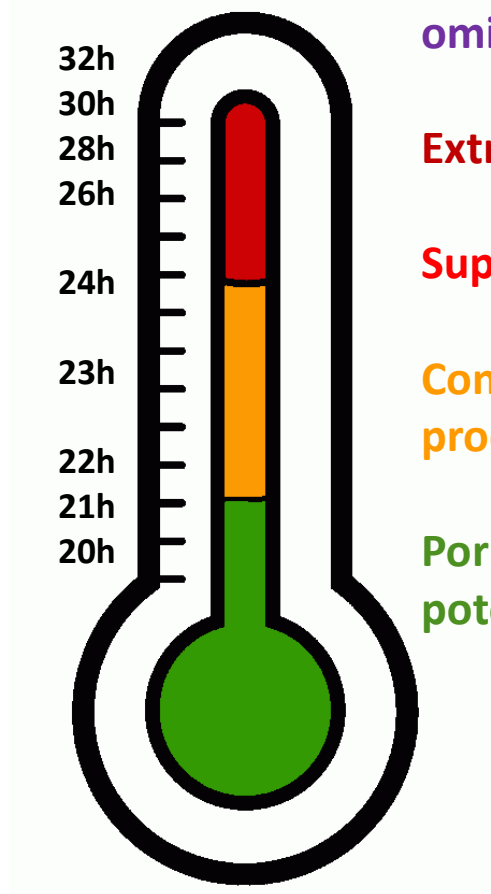
Superpoderes

Productiv@ consciente

Por debajo de tu potencial

Vivir con CALma exterior: C.A.L.M.A.E.X

C → Conoce tu día



Omnipresente y omnipotente

Extraterrestre

Superhéroe/heroina

Conscientemente productiv@

Por debajo de tu potencial



Vivir con CALma exterior: C.A.L.M.A.E.X

C → Conoce tus hábitos



L → Ladrones de tiempo



L → Ladrones de tiempo



L → **Ladrones de tiempo**

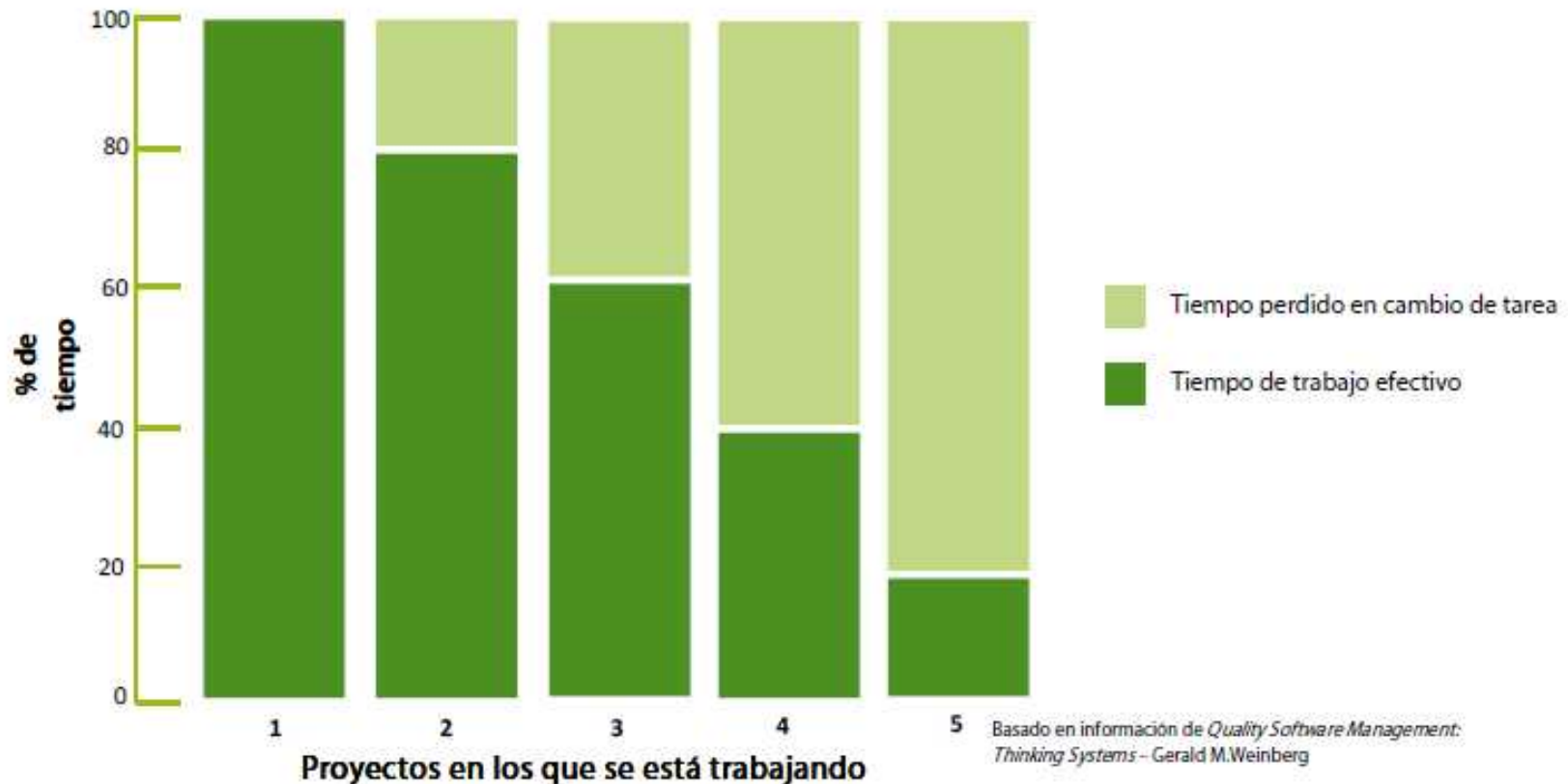
- **Interrupciones**
- **Run-run mental**
- **Falta de planificación y**
- **Organización que puedo delegar**
- **Familia (hijos)**
- **Email & internet**
- **Móvil / teléfono**
- **“Favores” a compañer@s y**
- **Reuniones improductivas**
- **Desorden**
- **Hacer varias cosas a la vez**

El coste de la multitarea

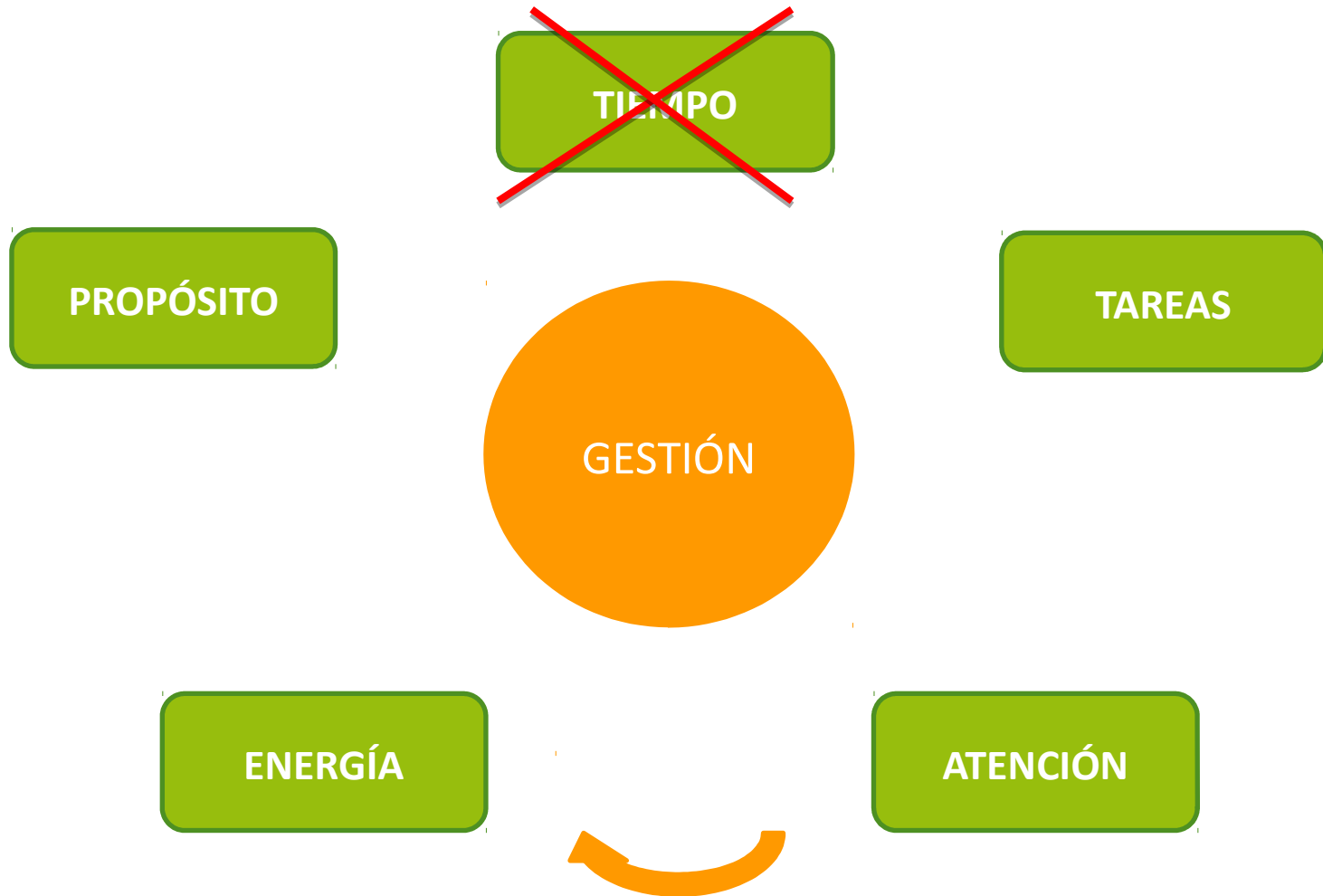


A → Atención y foco

EL COSTE DE LA MULTITAREA



Productividad Personal con CALma



Productividad Personal con CAIAlma

AUTOCONOCIMIENTO

- Siendo consciente de cómo soy, de dónde parto
- Superando creencias limitantes

SIMPLIFICAR

- Todo, todo y todo no lo puedo hacer
- No hacer también es una opción

PRIORIZAR

- Tener clara mi escala de valores y la importancia de mis
- Delegando y eliminando tareas innecesarias

Productividad Personal con CAIma

PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN

- Bloques de tiempo de atención plena
- Huecos libres y descansos

FLEXIBILIDAD

- Flexibilidad ante el carácter cambiante de la vida
- Flexibilidad conmigo misma y mis ritmos

PROPÓSITO

- El objetivo no es estar ocupado, sino TERMINAR tareas
- Haces todo esto por un propósito superior

**¿A qué le dices “no”
cuando dices “sí”
a algo del trabajo?**



Productividad Personal con CALMA

La PRODUCTIVIDAD PERSONAL CON
CALMA

es la capacidad de priorizar y elegir
de forma consciente
en qué enfocar tu energía
para alcanzar el equilibrio entre bienestar
personal y profesional

MUCHAS GRACIAS



CAIma - Coaching con AIma



Patricia Palomar Recio

✉ calma@coachingconalma.es

☎ 686824947 📍 Coaching con Alma

www.coachingconalma.es

¿Colaboramos?



Productividad Personal con CALma

ESTE CURSO ES PARA TI SI...



- Has intentado mil formas de organizarte mejor y ninguna encaja contigo
- Consigues organizarte durante un tiempo pero al final acabas autosaboteándote
- Tu forma de organizarte no te satisface porque te hace estar bajo mucha presión
- Te sientes satisfech@ con tu prestación en el ámbito laboral pero tienes abandonada tu vida personal

ESTE CURSO NO ES PARA TI SI...



- Lo que quieres es ser más productivo para seguir ocupando tu tiempo con más y más trabajo
- Buscas sólo un sistema de productividad y no quieres pasar por un proceso de autoconocimiento
- No estás dispuest@ a dejar ir algunas de tus actividades y comportamientos

Productividad Personal con CAIma

BENEFICIOS

- Adquirirás una mayor conciencia y comprensión de tus mecanismos internos
- Sabrás qué te ha impedido gestionarte mejor hasta ahora
- Mejorarás tu autoestima y el valorarte por ser y no por tus acciones
- Te sentirás empoderad@ para tomar decisiones más respetuosas contigo mism@
- Tomarás conciencia de tus hábitos y ladrones de atención y energía
- Aprenderás cómo diseñar tu sistema de planificación y programación
- Tendrás herramientas para mejorar tu comunicación interna y externa
- Aprenderás herramientas y aplicaciones de productividad
- Sentarás las bases para diseñar tu propio sistema de productividad

Productividad Personal con CAIma

METODOLOGÍA

- Explicaciones teóricas
- Ejercicios de reflexión individual
- Dinámicas en pareja y grupales:
- movimiento y participación activa
- Prácticas, lecturas y trabajos en casa

