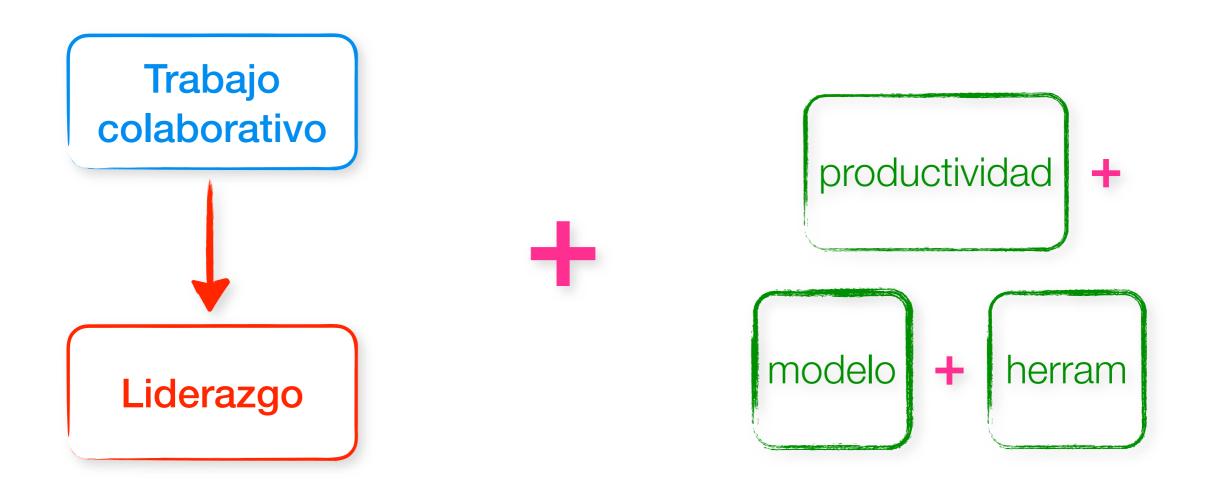
Liderazgo

y

trabajo colaborativo

una enfoque práctico para la toma de decisiones





... lograr tus metas abona tu felicidad y te da tiempo y recursos para disfrutar la vida

Los hábitos inteligentes de trabajo no se adquieren por casualidad

No hay recetas milagrosas. Se requiere esfuerzo y dedicación

La **felicidad** es la base de nuestras vidas y por tanto de nuestra motivación

El tiempo es el recurso más escaso

Construyendo al líder

- escucha, escucha, escucha
- interésate para ser interesante
- planea para que parezca que "improvisas"
- reconocimiento de logros y aportaciones
- anuncia tus errores
- no critiques, propón

Construyendo al líder

- evita los alegatos
- discute con argumentos basados en hechos
- la oposición no es mala
- no digas a los otros qué están mal ... al menos no así
- planea y visualiza
- expón claramente las reglas (entrada a la zona incomoda)

¿Por qué somos improductivos?

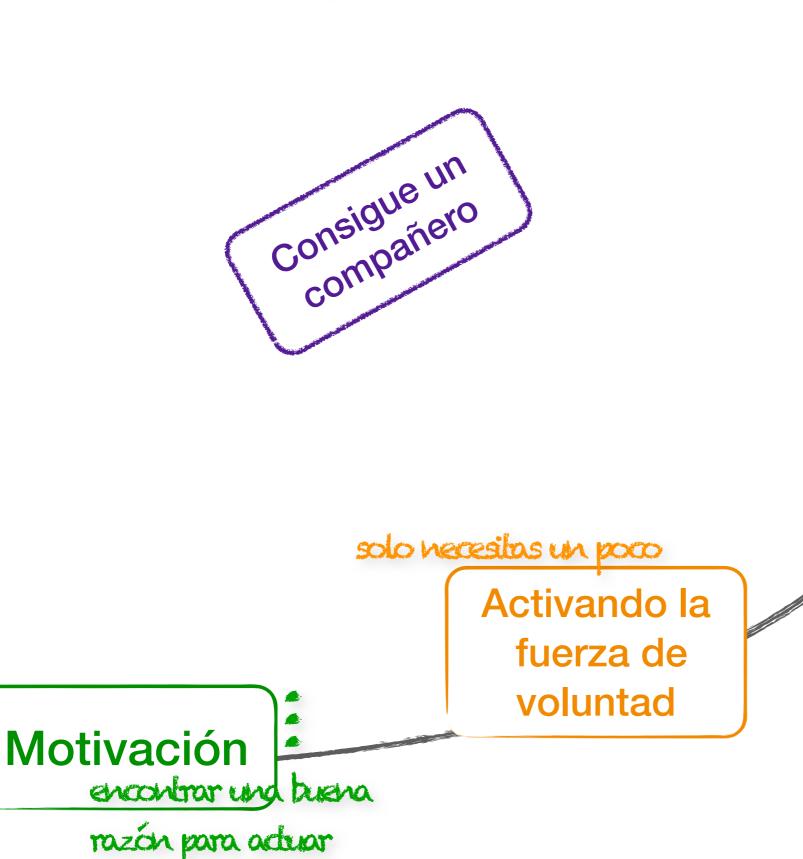
- ansiedad y estrés
- necesidad de gratificación instantánea
- retardo por <u>berrinche</u>
- miedos
- procrastinar es fácil

- hábitos negativos
- falta de motivación
- falta de energía
- remordimiento del tiempo

Conocer tus razones para ser improductivo haca mas fácil su elmininación



Técnica anti procrastinación



Elimina la fricción crea un carriro

Comienza con poco

construe desde ahi

Gestión de compromisos

requerimientos para la gestión de compromisos

- 1. Sistema de registro, exterior a tu mente
- 2. Declaración de compromisos
- 3. Recordatorios de acción

factores que afectan la eficiencia

- Nivel de intensidad de la tarea
- Nuestro nivel de concentración
- Nuestro nivel de energía

Gestión de compromisos



modelo de registro

- 1. Nombre o descripción del compromiso
- 2. Descripción del resultado satisfactorio
- 3. Primera acción para hacer que la situación avance

- 4. Divide la tarea o parte de ella en acciones concretas
 - divide y vencerás
 - simplifica
 - acopla tareas con tiempos de trabajo

Herramientas útiles







Extra: trucos personales

- Max tres proyectos al mismo tiempo
- Categorias: GralTasks y Ciclicas
- Uso compulsivo de la memoria fuera de la cabeza
- Planear dia siguente por la noche
- Tres cosas mas importantes
- Utilizar un ritual al inicio y al final del día

Extra: trucos personales

- Tareas muy largas: sistema de sesiones
- Tareas muy detalladas: uso combinado de
- Usa una libreta de rayas