criteria

Hábitos atómicos: productividad extraordinaria



Objetivos

Al finalizar este curso podrás:

Gestionar el tiempo eficientemente, cultivar la disciplina profesional y personal y mejorar la autogestión de las tareas.

Contenidos y estructura del curso

Principios fundamentales de los hábitos productivos Cómo funcionan los hábitos, desde la ciencia

Cómo lo abordaremos desde cada disciplina

Hábitos e identidad

Inicios de la construcción de hábitos, primeros pasos

Resumen

Hacer visible el hábito

La mejor forma de comenzar un nuevo hábito

El efecto ambiente y contexto en la construcción del hábito

Gestionar la resiliencia y el autocontrol ante los hábitos

Resumen

Hacer atractivo el hábito

Cómo convertir un hábito en irresistible

El rol de los vínculos en la creación de hábitos

Cómo analizar y reducir las causas de los malos hábitos

Resumen

Hacer sencillo el hábito

Avanzar, siempre avanzar

Integrar la ley del menor esfuerzo

La regla de los dos minutos

Cómo hacer que los buenos hábitos te sean inevitables

Resumen

Crear hábitos satisfactorios

Las claves para el cambio de conducta

Cómo mantener, día a día, los buenos hábitos

La ventaja de no hacerlo solos

Resumen

Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se

logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

En Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible: ¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!

Blog de Criteria







