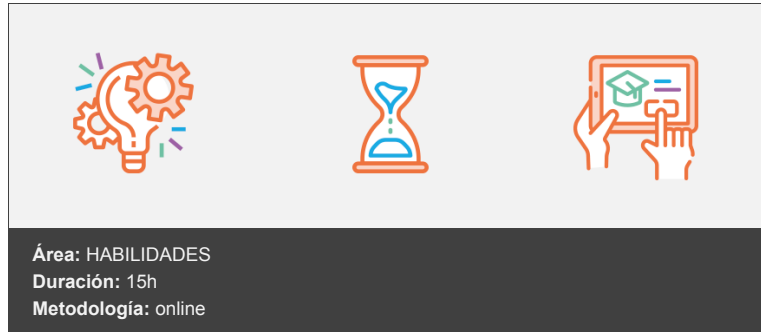


# criteria

## 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

Objetivo

Elaborar planes detallados para la implementación y mantenimiento de hábitos productivos a corto y largo plazo.

Duración de la unidad

3 Horas 40 Minutos

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

Objetivo

Desarrollar la capacidad de mantener hábitos consistentes a pesar de las distracciones y desafíos.

Duración de la unidad

3 Horas

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

Objetivo

Cultivar la motivación interna para sostener el compromiso a largo plazo con hábitos productivos.

Duración de la unidad

2 Horas 15 Minutos

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

Objetivo

Establecer prácticas que fomenten la consistencia en la realización de hábitos, simplificando la integración en la rutina

Duración de la unidad

3 Horas 45 Minutos

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  
Objetivo  
Identificar y priorizar hábitos esenciales que generen un impacto significativo, simplificando el proceso de adopción.  
Duración de la unidad  
2 Horas 20 Minutos  
Las claves para el cambio de conducta  
Cómo mantener, día a día, los buenos hábitos  
La ventaja de no hacerlo solos  
Resumen

## Metodología

En Critería 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 Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

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

Blog de Critería

