

Taller

“GANAR TIEMPO... AL TIEMPO”

22 de marzo de 2023

Organizado por:

**ASOCIACIÓN DE TECNICOS SUPERIORES EN
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE
CANTABRIA (ATSPRLC)**

Con la colaboración de:



Instituto Cántabro
DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La **Asociación de Técnicos Superiores en Prevención de Riesgos Laborales de Cantabria (ATSPRLC)** tiene el interés de ayudar a sus Asociados y a los Técnicos en Prevención en general a desarrollar una serie de habilidades de carácter personal muy útiles en el desarrollo de nuestra labor, para la que, en muchas ocasiones, no basta sólo con el dominio de los conocimientos técnicos necesarios: las últimamente conocidas como **“soft skills”**.

El presente Taller es el segundo de una serie de talleres programados sobre la materia:

1.- **“Gestión de Habilidades Comunicativas”**

2.- **“GANAR TIEMPO... AL TIEMPO”**

3.- **“Técnicas de Influencia y Persuasión”**

GANAR TIEMPO... AL TIEMPO



Uno de los retos pendientes, tanto personal, como de las organizaciones es la mejora del **rendimiento** personal y la **productividad** de los Equipos.

Las organizaciones de alto **rendimiento** deben anticiparse a los cambios del entorno y adaptarse rápidamente a las nuevas necesidades del mercado. Así mismo las personas, de manera individual, debemos asegurar nuestra **productividad** para poder llegar a todo y ser competitivos.

La idea de **rendimiento** se refiere a la proporción entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. Para asegurar la **productividad** en la empresa, las funciones y responsabilidades personales deben estar claramente determinadas y se debe promover el trabajo en equipo, la participación, la flexibilidad, la mejora continua, la innovación, la calidad y la **productividad**.

Sin embargo, nos encontramos con que:

- Menos de un 20% de las personas comenzamos el día con un plan en mente.
- El tráfico de correos electrónicos diarios supera ya los 10.000 millones.
- Tan solo el 37% de las personas que redactan una lista de tareas, la priorizan.
- Menos de la mitad de los profesionales se sienten satisfechos con su trabajo.

- Ser productivo nos provee de aquello que más valor tiene en nuestras vidas, el tiempo, y lleva implícito adecuar las tareas al tiempo con los mejores resultados y el menor coste, tanto material como personal. Sin embargo, cambiar nuestros hábitos de trabajo no es fácil.

¿Nos paramos a pensar qué es importante para nosotros? ¿Hemos definido una visión clara de cuáles son nuestras prioridades?

En esta sesión vamos a aprender y trabajar herramientas que nos permitirán mejorar nuestra productividad a la vez que nos van a dar una visión más amplia de cómo asegurar la productividad y el rendimiento en nuestro entorno.

OBJETIVOS:

1. Incrementar la productividad personal.
2. Simplificar los procesos de trabajo.
3. Facilitar la consecución de los objetivos profesionales y personales.
4. Reducir los elementos que nos impiden realizar una correcta gestión de nuestro tiempo.
5. Disminuir el estrés.
6. Desarrollar hábitos de productividad y mantenerlos en el tiempo.

GANARLE TIEMPO.... AL TIEMPO

PROGRAMA:

- Introducción
 - El cuarteto de la muerte (mails, llamadas, reuniones, interrupciones)
- Factores fundamentales en la productividad personal
 - Rendimiento vs Productividad
 - Nosotros: Estilo de Gestión del Tiempo
 - Comportamientos que sabotean nuestra productividad
 - Ladrones del tiempo
 - Procrastinación
 - Perfeccionismo (SLA)
 - Gestión física y Emocional
 - Decisiones importantes: discusión Caso: Ana, Rmag
- El hábito de hacer lo que hay que hacer: Herramientas de Productividad personal
 - Listas, Calendarios, Agenda, Roles, Pomodoro

- Priorizar: ABC, Matriz Importante-Urgente, Matriz esfuerzo x Impacto, Gestión por flujo de tareas Kanban y Primero lo primero
 - La técnica del Pomodoro
- El hábito de hacer lo que hay que hacer: Herramientas de Productividad Grupal
 - La gestión de la Atención y las Interrupciones
 - Gestión eficiente del email.
 - Gestión eficaz de Reuniones
 - Gestión de las llamadas
 - Herramientas Tecnológicas para la productividad
- Método integral de productividad personal: Getting Things Done.
 - Los 5 pasos para administrar el flujo de trabajo:
 1. Recopilar
 2. Procesar.
 3. Organizar.
 4. Revisar.
 5. Hacer.
- Conclusiones

IMPARTIDO POR:

Francesc Mas, especialista en desarrollo de talento de la empresa **TraiCo PROJECTS**
<https://www.traicoprojects.com/>



DÓNDE Y CUÁNDO:

“GANAR TIEMPO... AL TIEMPO”

- Fecha: 22 de marzo de 2023
- Lugar: Sede del ICASST (Aula Las Camelias)
Av. del Faro, 33
39012 Santander (Cantabria)
- Duración: 4 horas (de 9:00 a 13:00)
- Número de plazas: 20

COSTE:

Actividad gratuita subvencionada por el Instituto Cántabro de Seguridad y Salud en el Trabajo-ICASST del Gobierno de Cantabria.

INSCRIPCIÓN:

Puede descargar el formulario de inscripción a través del siguiente enlace:
<https://tecnicosprevencion.es/wp-content/uploads/2023/03/atsprlc-formulario-inscripcion-taller230322.pdf>

Una vez cumplimentado y firmado, remita el formulario al correo:
asociacion@tecnicosprevencion.es.

Dado que será un taller práctico y gratuito, el número de plazas está restringido a un máximo de 20 personas, por lo que las inscripciones serán aceptadas por orden de llegada.

Los Asistentes al primer taller (03/11/2022) y Asociados tendrán inscripción preferente hasta el 15/03/2023.

Las plazas no cubiertas se asignarán al resto de solicitantes por riguroso orden de inscripción.

El plazo de inscripción finalizará el 20/03/2023 a las 13:00 horas.

Cada inscripción recibirá confirmación de la recepción y admisión de la misma.



La **Asociación de Técnicos Superiores en Prevención de Riesgos Laborales de Cantabria (ATSPRLC)**, es una Asociación Profesional, sin ánimo de lucro, que nace a principios del año 1999 ante la demanda de los nuevos profesionales de nivel superior, como ente que aglutine sus **necesidades de representación profesional**.

Intenta cubrir una segunda **necesidad de colaboración y unión de esfuerzos de los distintos profesionales de la Prevención de Riesgos Laborales**, colectivo multidisciplinar, con objeto de potenciar la participación en el desarrollo e integración de la Prevención de Riesgos dentro del crecimiento económico, social y empresarial de nuestra Región.

OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN:

- Representar al colectivo de Técnicos Superiores en Prevención de Riesgos Laborales.
- Servir de recurso y apoyo a sus miembros en el desarrollo de su desempeño laboral como profesionales de la Prevención.
- Fomentar la formación continua de sus miembros.
- Establecer y fomentar una comunicación e intercambio de información y apoyo técnico.
- Promocionar el estudio y desarrollo de los conocimientos, técnicas y actividades relacionadas.
- Concienciar a la Sociedad en general sobre la necesidad de implantar una cultura de la Prevención.
- Auxiliar a todos los Asociados en los problemas que, como profesionales de la Seguridad, Higiene, Ergonomía y Salud Laboral, pudieran plantearseles.
- Posicionarse públicamente en la defensa de sus Asociados y en todos aquellos asuntos que tengan relación con los fines de esta Asociación.

Si eres Técnico de Prevención y deseas...

- Formar parte de la asociación que representa al colectivo.
- Colaborar con la asociación en la consecución de sus objetivos.
- Participar en las actividades de la asociación.
- Beneficiarte de las acciones e iniciativas de la asociación.

¡¡ASÓCIATE!!

Más información en nuestra web oficial:

www.tecnicosprevencion.es

Asociación inscrita con el N° 6905 en el Registro General de Asociaciones del Gobierno de Cantabria.

Búscanos en:

