

# Líderes del tiempo

## Temario

1. Punto de partida.
  - 1.1 ¿Quieres liderar el tiempo?
  - 1.2 Los beneficios de liderarnos para tener más tiempo.
  - 1.3 Los 3 dioses del tiempo: Cronos, Kairós y Aión
  - 1.4 Nuestras 4 necesidades básicas.
  - 1.5 Somos seres de hábitos.
  - 1.6 Hábitos, rutinas e inercia.
  - 1.7 No podemos liberarnos de los hábitos, sí podemos cambiarlos.
2. La productividad en la era de lo intangible.
  - 2.1 Las 4 dimensiones de la productividad.
  - 2.2 Objetivos, resultados y procesos.
  - 2.3 La ley de Parkinson: Menos, es más.
  - 2.4 La recompensa y motivación, el cerebro decide.
  - 2.5 Procrastinar: Cuestión de actitud y mentalidad.
  - 2.6 La trampa del tiempo.
  - 2.7 El poder del propósito.
  - 2.8 ¿Cómo medir la productividad?
3. El arte del enfoque: de lo estratégico a lo táctico pasando por el factor humano.
  - 3.1 El área de superficie. El efecto láser.
  - 3.2 La pobreza de la atención.
  - 3.3 El sistema SAR (Sistema de Activación Reticular).
  - 3.4 Los 4 cuadrantes del enfoque.
  - 3.5 La multitarea, todo un mito.
4. Liderar energía vs liderar tiempo.
  - 4.1 ¿Qué es liderar la energía?
  - 4.2 Los ciclos de energía.
  - 4.3 9 formas efectivas para liderar tu energía.
  - 4.4 Información o tarea. Poner el foco en lo importante.
  - 4.5 Delegar. ¿Quién hace qué?
5. Tu gran batalla: Los estados emocionales y los procesos mentales que impactan en nuestro rendimiento.
  - 5.1 Los hechos y las historias que nos contamos
  - 5.2 Creencias, prejuicios y proyecciones.
  - 5.3 El centro del temor. Vórtice de crecimiento vs Vórtice de destrucción
  - 5.4 Renovación emocional.
6. El modelo DAS
  - 6.1 Dirección.
    - 6.1.1 ¿Dónde estás?
      - 6.1.1.1 Primero lo primero. El punto de partida.
      - 6.1.1.2 Diagnóstico de tu productividad.
      - 6.1.1.3 Estado de valores. (La estrella de la vida).
    - 6.1.2 ¿Hacia dónde te diriges?
      - 6.1.2.1 Porqué actuamos como actuamos.
      - 6.1.2.2 Visualización.
      - 6.1.2.3 El vórtice del crecimiento.
      - 6.1.2.4 El poder de la identidad.
      - 6.1.2.5 Fijación de objetivos.
  - 6.2 Acción: ¿Qué decides que hacer?, Poner nuestra energía en la dirección inteligente
    - 6.2.1 Los 3 inhibidores de la acción
      - 6.2.1.1 El miedo.

- 6.2.1.2 El placer inmediato.
    - 6.2.1.3 Las exceptivas externas.
  - 6.3 Significado: Activa la pasión y la motivación de salir de tu zona de confort.
- 7. Cronófanos: Los ladrones del foco.
  - 7.1 Identificar los cronófanos que nos acecha:
    - 7.1.1 Hábitos.
    - 7.1.2 Nuevas tecnologías.
    - 7.1.3 Personas.
  - 7.2 Herramientas para combatir a los cronófanos.
    - 7.2.1 Transformar hábitos con rumbo.
    - 7.2.2 Uso consciente de la tecnología.
    - 7.2.3 Comunicación efectiva.
- 8. 10 estrategias para liderar tu tiempo
  - 8.1 Cajas de tiempo.
  - 8.2 Bloqueo de tiempo.
  - 8.3 Técnica Pomodoro.
  - 8.4 Roca o Rana.
  - 8.5 El principio de Pareto.
  - 8.6 Interés compuesto. La magia de lo absurdo.
  - 8.7 AMV: Activa el movimiento mínimo y viable hacia tu objetivo.
  - 8.8 La regla de los 2 minutos.
  - 8.9 GTD, introducción al método Organízate con eficacia.
  - 8.10 Kanban, herramienta visual para la gestión de tareas.
- 9. 6 recomendaciones para conectar con Kairós.
  - 9.1 Conectar las tareas diarias con tus objetivos y propósitos de las 4 necesidades básicas.
  - 9.2 Establecer prioridades , primero lo primero.
  - 9.3 Planificar con anticipación el día siguiente.
  - 9.4 El arte de decir no y delegar.
  - 9.5 Audita tus tareas.
  - 9.6 La bandeja de entrada vacía.
- 10. Apps y dispositivos.
  - 10.1 Configuraciones de dispositivos para aumenta tu atención.
  - 10.2 Crear sistemas y automatizar tareas.
  - 10.3 Aplicaciones para la gestión de Kairós en Cronos