



SeedingEnergy



Training | Coaching | Consulting

SeedingEnergy



Training | Coaching | Consulting



Eficacia Personal y Gestión del Tiempo

14 de Octubre 2021

Patricia Soler



BPW SPAIN

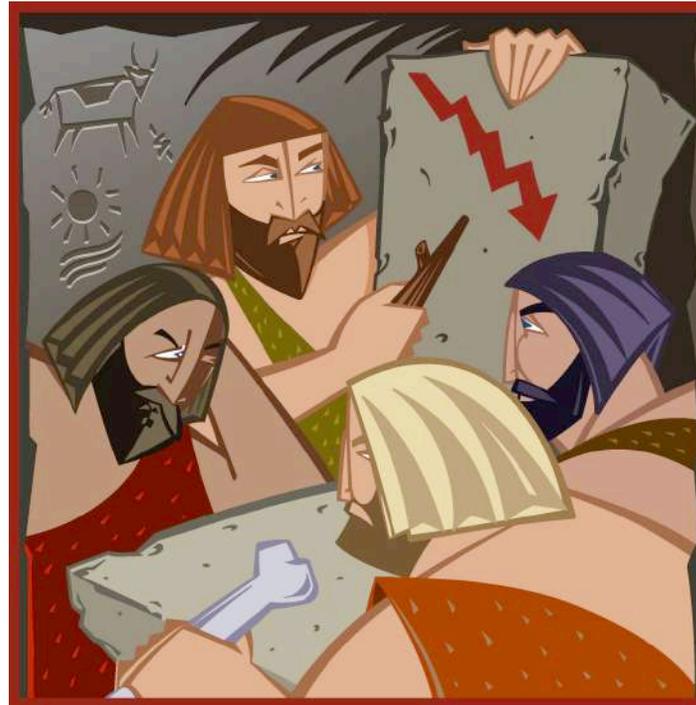
Federación de Empresarias y Profesionales

SeedingEnergy

 Training | Coaching | Consulting



Tómate tu tiempo al principio y no tendrás que preocuparte por el final.



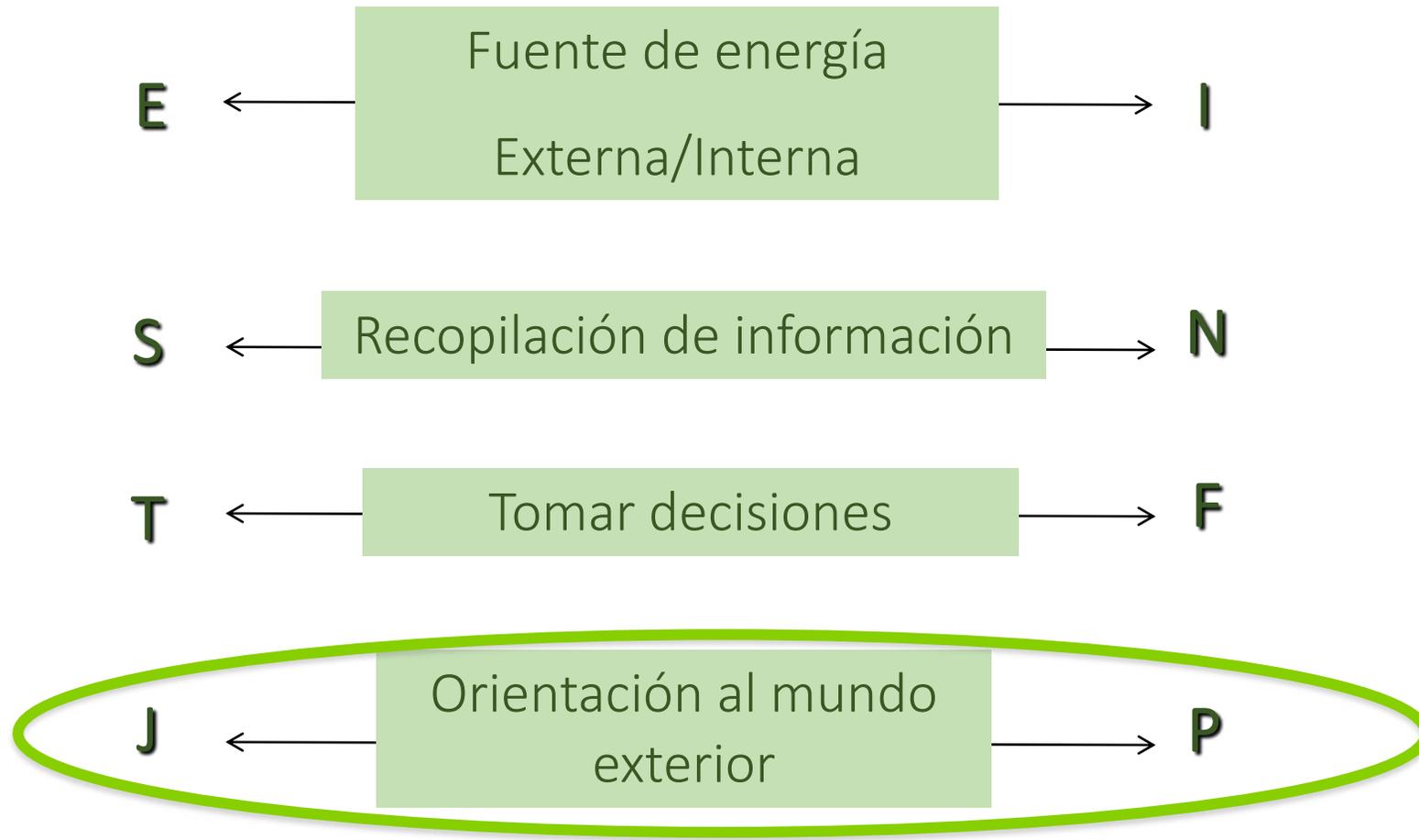


¿Qué es la gestión del tiempo?

- El tiempo es **ingobernable**, el tiempo nunca se detiene y no se puede retrasar.
- El tiempo no puede **reservarse** para un uso posterior.
- La gestión del tiempo es la **gestión de si mismo**



MBTI



Donde obtienes y enfocas energía o atención

Extroversión (E)

Iniciador • Expresivo • Activo • Entusiasta

Introversión (I)

Receptor • Reservado • Reflexivo • Tranquilo

El tipo de información que prefieres obtener y en la cual confías

Sensación (S)

Concreto • Realista • Práctico • Experiencial

Intuición (N)

Abstracto • Imaginativo • Conceptual • Teórico

El proceso que prefieres usar cuando evalúas información y tomas decisiones

Pensamiento (T)

Lógico • Razonable • Inquisitivo • Crítico • Firme

Sentimiento (F)

Empático • Compasivo • Complaciente • Tolerante

Como prefieres manejar el mundo alrededor tuyo, “tu estilo de vida”

Juicio (J)

Sistemático • Planeador • Programado • Metódico

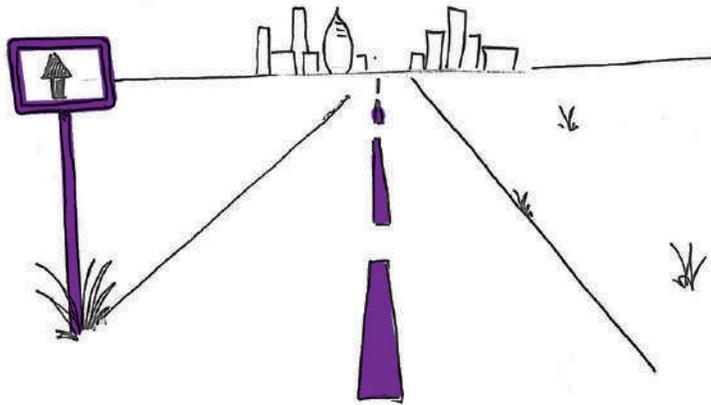
Percepción (P)

Informal • Abierto • Espontáneo • Emergente



Juicio o percepción: Orientación al mundo exterior

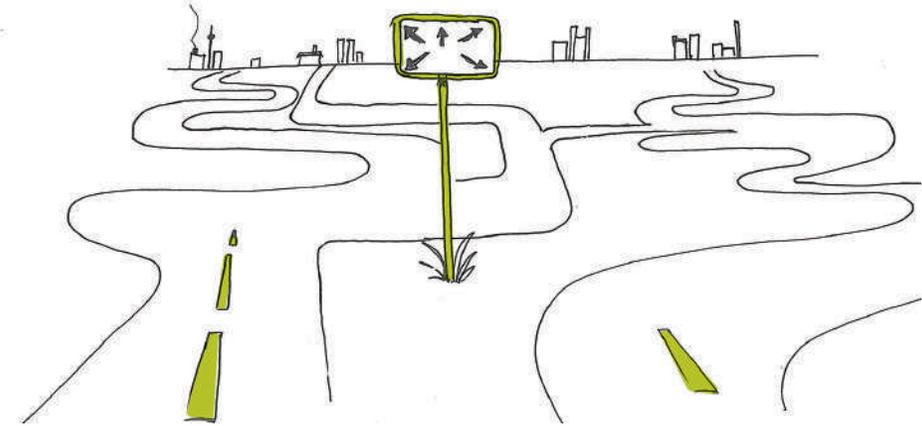
Consigue que las cosas se decidan



J

Mediante el control y el dominio

Mantiene las opciones abiertas



P

Mediante la flexibilidad y la versatilidad



Juicio o Percepción

Juicio

« ORGANIZACIÓN »

- Me gusta bastante la organización y la planificación
- Me gusta regular mi vida y controlarla
- Me gusta tirar lo que creo que es innecesario
- Me gusta tomar decisiones y completar acciones
- Me gusta que las cosas estén estructuradas
- No me gusta el estrés de última hora

Percepción

« ADAPTABILIDAD »

- Me gusta vivir de forma flexible y espontánea
- Busco comprender más que dominar
- Me gusta guardar cosas que puedan ser útiles
- Pospongo las decisiones
- Prefiero experimentar y adaptarme al momento
- Me motiva la presión de última hora



Trata a los demás

QUIEREN
~~como quieres ser~~

ser tratado



Concentración

Concentración: Consejos y trucos

➤ STOP

- ***STEP BACK: Da un paso atrás***
- ***THINK: Piensa***
- ***OPTIONS: opciones***
- ***PROCEED: Procede***





Concentración: Consejos y trucos

➤ STOP

➤ La teoría del elefante y los conejos





Concentración: Consejos y trucos

- STOP
- La técnica del elefante y los conejos
- Técnica del Pomodoro (Tomate)



Concentración: Consejos y trucos

- STOP
- La técnica del elefante y los conejos
- Técnica del Pomodoro (Tomate)
- La importancia de hacer una sola cosa a la vez



Concentración: Consejos y trucos

- STOP
- La técnica del elefante y los conejos
- Técnica del Pomodoro (Tomate)
- La importancia de hacer una sola cosa a la vez
- Desactiva todas las distracciones (notificaciones, etc.)



Concentración: Consejos y trucos

- STOP
- La técnica del elefante y los conejos
- Técnica del Pomodoro (Tomate)
- La importancia de hacer una sola cosa a la vez
- Desactiva todas las distracciones (notificaciones, etc.)
- Breves momentos de relajación





Procrastinación/ Postergación

Tales of Mere Existence





Cómo dejar de postergar

- Controlar el **perfeccionismo**
- Libérate de las cosas **rápidas**
- Dar **pequeños** pasos
- **Recompénsate** a ti mismo
- Haz primero las cosas **fáciles**
- O hacer las cosas **difíciles** primero
- Sé **optimista**
- **Cuéntale** a otra persona sobre tu fecha límite
- Utiliza tu **energía** de forma inteligente
- Deja que **otros ayuden**



**WHEN YOU SAY
YES
TO OTHERS
MAKE SURE YOU
ARE NOT SAYING
NO
TO YOURSELF**







¿Qué os lleváis de hoy?





"El tiempo es realmente el **único capital** que tiene cualquier humano, y lo único que **NO PUEDE PERMITIRSE PERDER**".

Albert Einstein



GRACIAS 😊

LinkedIn: Patricia Soler

+34 649903828

patricia.soler@seedingenergy.com

Instagram: SeedingEnergy

www.patriciasoler.com

www.seedingenergy.com

SeedingEnergy



Training | Coaching | Consulting



Videos/Info

- Mel Robbins: The best talk ever in self-motivation: <https://youtu.be/BNDdamTDak>
(Gracias por la sugerencia de Carmita;)
- Then Why Worry: https://www.youtube.com/watch?v=9YRjX3A_8cM
- Social Dilemma: <https://www.youtube.com/watch?v=uaaC57tcci0>
- Test MBTI online Esp: <https://www.16personalities.com/es/test-de-personalidad>
- Test MBTI online Eng: <https://psychcentral.com/quizzes/personality/start.php>
- Inside the mind of a master procrastination:
<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>
- Multitasking: <https://matthieudesroches.com/articles/verite-sur-multitasking-1>
- <https://www.juliedesk.com/fr/blog/multitasking-productivite/>