



TALLER PRODUCTIVIDAD PERSONAL SOSTENIBLE

CON MAR BERNAL

El tiempo es el bien máspreciado de la vida de todos

Hola, soy Mar Bernal,
Fundadora del Instituto de Liderazgo y Sostenibilidad y Miembro de Dirse.



Me dedico a promover la sostenibilidad desde todos los ángulos. Mi propósito es impulsar a organizaciones y personas para la transformación de su forma de pensar y actuar para construir un mundo sostenible, porque no hay otra opción posible y porque hoy es la única forma de sobrevivir: organizaciones y personas.

Beneficios que apporto a corto plazo:

- ★ Para la sociedad un futuro sostenible
- ★ Para las organizaciones, garantizar la supervivencia, integrando sin traumas la gestión sostenible y la reducción de coste de ineficiencias.
- ★ Para las personas, liberar hasta cuatro horas de su jornada laboral para llevar una vida más sostenible.

RECONOCIMIENTOS Y PREMIOS

- EXCELENCIA EMPRESARIAL, en la modalidad de Gran Empresa entre 2500 candidaturas
- Reconocida como el “MEJOR EMPLEADO” entre 26000; por llevar a cabo el mejor proyecto de transformación en la historia de la compañía, pero yo me quedo con que 1000 familias conservaron su puesto de trabajo.

EL TALLER

He desarrollado un paso a paso con el que contribuir a que cada persona tenga una mejor relación con su gestión del tiempo y pueda tener una vida más sostenible y una jornada laboral más productiva.

Una vida estresada difícilmente deja espacio para la reflexión sobre buenos hábitos, buenas relaciones, bienestar y felicidad, conexión con el medio ambiente, etc.

Desde un diagnóstico identificarás tus pérdidas de tiempo y aprenderás a organizar una jornada laboral productiva para hacer frente a las distracciones e interrupciones. Tras el taller experimentarás más eficacia y disfrutarás de más tiempo libre para vivir con propósito, siendo además más ambicioso con tus objetivos.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Directivos, empresarios y profesionales que sienten que no les da la vida y desean tener más tiempo libre, ser más ambiciosos con sus objetivos y liderar equipos de alto rendimiento promoviendo una jornada sostenible y el bienestar en su entorno laboral.

PROGRAMA

- El impacto de la falta de tiempo
- ¿Cuál es tu nivel de madurez en gestión del tiempo?
- Planificar vs. Planificar de forma inteligente
- Ejercicio: Descubre tus ladrones del tiempo
- Organizar una jornada laboral productiva
- ¿Hasta cuántas horas puedes liberar al día?
- Diseña tu plan de acción

Duración 2 hora 30 min. Formato on-line

NOTA: Es muy importante que realices los ejercicios previos para poder sacar el máximo partido a tu formación.

LO QUE OPINAN LOS ALUMNOS QUE YA HAN PARTICIPADO

“

El taller de dos días con Mar Bernal ha sido muy instructivo. Partiendo de identificar nuestras ineficiencias nos proporciona una metodología de mejora adaptable a cada persona con el fin de aprovechar mejor nuestro tiempo de trabajo y sacar tiempo para nuestra vida personal.

RAUL

”

“

Todos estamos o hemos estado abrumados por la carga de trabajo y la dificultad de conciliar. Saber que hay un camino, que está testado y que depende de nosotros es una gran esperanza para la búsqueda de un cambio.

RICARDO

”

“

Mar imparte esta formación teórico práctica de una manera amena, cercana y profesional. Un taller fundamental de cómo la gestión que hacemos de nuestro tiempo profesional incide en el equilibrio con nuestra faceta personal. Mar te ayuda a tomar conciencia y acción del manejo de tu tiempo en tu propia felicidad y calidad de vida

ANA

”

“

Haber participado en los talleres de Mar ha sido una valiosa experiencia para mí, porque me he dado cuenta que así tengas “organizado” o no tu tiempo; el contar con un método te eleva a un siguiente nivel en el que comienzas a no desear que el día tenga más horas y disfrutas de lo que realmente es importante para ti y te hace feliz.

KARLA

”

TESTIMONIOS DEL PROGRAMA DE MENTORIZACIÓN PRODUCTIVIDAD PERSONAL SOSTENIBLE



Datos de contacto info@marbernal.com para conocer más información sobre el Instituto de Liderazgo y Sostenibilidad y sus programas de formación
