

Gestiona tu energía y no tu tiempo, es un curso, con el poder de transformar profundamente la forma en que trabajas y vives.

La demandas y exigencias del mundo actual están excediendo nuestra capacidad. La norma de “más, más grande, más rápido” exige una serie de costes silenciosos pero perniciosos en el trabajo, socavando nuestra energía, enfoque, creatividad y pasión.

Casi el 75 por ciento de los empleados en todo el mundo se sienten desconectados en el trabajo todos los días. El curso ofrece un enfoque innovador para revitalizar nuestras vidas para que estemos más satisfechos y productivos, tanto en el trabajo como fuera de él.

¿Qué aprenderás?



Mejorar tu efectividad y performance en el trabajo



Mejorar tu estado físico, emocional y mental



Sentirte realizado y comprometido con la organización



Darle sentido a tu trabajo y disfrutar de él

Conoce el testimonio de alumnos que han realizado el curso



Quiero aprovechar para felicitar a Valuexperience por el contenido del curso y la tarea realizada. Los emails que nos envías «animándonos» me han motivado y me han dado mucha energía.

Empleao, TMB



Felicitarnos por el curso que me ha parecido muy interesante en cuanto a contenidos y aportaciones, para mejorar en mi día a día. Así mismo, apuntar que me parece una buena idea poder contar un un PDF con todas tus aportaciones, para tenerlos a mano y poder seguir mejorando nuestras tareas diarias.

Empleao, TMB



Ya he finalizado el curso, me ha parecido muy interesante y ya le estoy sacando provecho a algunos de los aspectos que se han tratado en él. Quiero agradecer la tarea de la tutora y sus mensajes, son muy inspiradores.

Empleao, TMB

Accede al video de introducción



Información



20 módulos



20 horas



El curso es 100% Tutorizado. Susceptible de ser bonificado por FUNDAE.

Coste por Licencia tutorizado

01	220€
10 - 49	150€
50 o más	80€

Coste por Licencia Autoformativo

50€

¿Cuáles son los contenidos del curso?

1

Más y más, menos y menos

2

No podemos camiar aquello de lo que no nos damos cuenta

3

Somos criaturas de hábitos

4

Siente el pulso

5

Duerme o muere

6

Causando problemas

7

Hazlo servir o deshazte de él

8

Menos es más

9

Creación de impulsos

10

La guerra entre estados

11

Si no tienes orgullo no tienes nada

12

Los hechos e historias que contamos

GESTIONA LA ENERGÍA Y NO TU TIEMPO

13 Una nueva posición de valor

15 Cada cosa a su tiempo

17 Autonomía para la responsabilidad

19 Liderazgo y cultura en la era digital

14 La pobreza de atención

16 Cultivando todo el cerebro

18 ¿Quién eres y qué quieres realmente?

20 Propósito de la pasión