

**ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL**



Fundación Filia
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org



AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL,
Y FOMENTO

INSTITUTO ESPAÑOL DE LA SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD SOCIAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

X EDICIÓN - 2024 - ESCUELA FILIA

TEMA 2

EVITA PROCRASTINAR APRENDE A GESTIONAR TU TIEMPO

TÉCNICAS EFECTIVAS PARA LUCHAR CONTRA LA DESIDIA

DOS SESIONES:

MIÉRCOLES 9 DE OCTUBRE, streaming y diferido.

Y MIÉRCOLES 16 DE OCTUBRE, presencial, streaming y diferido

HORARIO: DE 11:00 A 13:00 H
CON TURNO DE PREGUNTAS HASTA LAS 13:30.

SESIÓN PRESENCIAL EN MADRID, EN ESPACIO RONDA. C/RONDA DE SEGOVIA, 50



VERÓNICA MAGAZ



TEMA 2

EVITA PROCRASTINAR APRENDE A GESTIONAR TU TIEMPO

Aprende a ser más productivo

Objetivos:

- Entender que es la procrastinación: causas y efectos.
- Conocer y aprender herramientas para mejorar la gestión del tiempo.
- Crear hábitos productivos.

Dos sesiones teórico-prácticas para conocer herramientas para mejorar la gestión del tiempo y evitar procrastinar

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

X EDICIÓN - 2024 - ESCUELA FILIA

TEMA 2

EVITA PROCRASTINAR APRENDE A GESTIONAR TU TIEMPO

Contenido:

- Qué es la Procrastinación.
- Tú y tu Procrastinación. Identifica cuál es su origen e impacto en tu vida personal y profesional.
- Mentalidad: Primera clave para superar la procrastinación.
- La importancia de crear hábitos productivos para la gestión del tiempo.
- Herramienta de productividad: gestión de prioridades y urgencias.
- Otras técnicas para la gestión eficaz tu tiempo.

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

X EDICIÓN - 2024 - ESCUELA FILIA

TEMA 2

EVITA PROCRASTINAR APRENDE A GESTIONAR TU TIEMPO

Verónica Magaz es Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales. Tras diecisiete años como Controller de Gestión en una empresa líder en el sector de la música en España; en 2016 se formó en la Universidad de Málaga en Inteligencia Emocional Plena y Mindfulness para regular emociones.

Es Experta en Coaching Personal y Ejecutivo (ICF). Nivel Excellent. Cuenta con la Certificación en Facilitación Sistémica y Coaching de Equipos y la Certificación de Management 3.0.

Desde el año 2017, acompaña a personas y equipos de trabajo, en la creación, innovación y el cumplimiento de sus objetivos. Promueve el desarrollo del talento en las organizaciones a través del entrenamiento en habilidades directivas, comerciales y sociales, la generación de engagement y el impulso a la acción.

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

X EDICIÓN - 2024 - ESCUELA FILIA

 **Fundación Fila**
de Amparo al Menor
www.fundacionfila.org

 **AMAT** ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

 GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE POLÍTICA SOCIAL Y FAMILIAS
DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS DE INCLUSIÓN SOCIAL Y SEGURIDAD SOCIAL