

PRESENTACIÓN

En este curso, nos sumergiremos en la obra seminal de James Clear, "Hábitos Atómicos", explorando cómo pequeñas acciones consistentes pueden generar un impacto exponencial en tu vida profesional y personal. Aprenderás a identificar y modificar hábitos clave, desencadenando una cascada de mejoras que impulsarán tu productividad a niveles insospechados.

El programa abarca estrategias prácticas respaldadas por la ciencia del comportamiento y la psicología del rendimiento. Descubrirás cómo gestionar tu tiempo de manera eficiente, establecer rutinas efectivas y cultivar la disciplina personal.

Este curso no solo se enfoca en la teoría, sino en la aplicación práctica de los principios de "Hábitos Atómicos". Desarrollarás un plan personalizado, adaptado a tu contexto profesional, para integrar hábitos transformadores en tu vida diaria. Obtendrás las herramientas necesarias para superar obstáculos, mantener la motivación y crear un entorno propicio para el éxito continuo.

Prepárate para desbloquear tu potencial oculto y experimentar un crecimiento exponencial en tu productividad. Únete a nosotros en "Hábitos Atómicos: Productividad Exponencial" y comienza tu viaje hacia una vida más efectiva y satisfactoria.

OBJETIVOS

- Gestionar el tiempo eficientemente, cultivar la disciplina profesional y personal y mejorar la autogestión de las tareas.

DIRIGIDO A

- Profesionales de todas las áreas que quieran mejorar su estilo de gestión y liderazgo, a través de técnicas sencillas de productividad y de resultados exponenciales en el tiempo.

CONTENIDOS

1. Principios fundamentales de los hábitos productivos

- a. Cómo funcionan los hábitos, desde la ciencia
 - i. Cómo lo abordaremos desde cada disciplina
- b. Hábitos e identidad
- c. Inicios de la construcción de hábitos, primeros pasos

2. Hacer visible el hábito

- a. La mejor forma de comenzar un nuevo hábito
- b. El efecto ambiente y contexto en la construcción del hábito
- c. Gestionar la resiliencia y el autocontrol ante los hábitos

3. Hacer atractivo el hábito

- a. Cómo convertir un hábito en irresistible
- b. El rol de los vínculos en la creación de hábitos
- c. Cómo analizar y reducir las causas de los malos hábitos

4. Hacer sencillo el hábito

- a. Avanzar, siempre avanzar
- b. Integrar la ley del menor esfuerzo
- c. La regla de los dos minutos
- d. Cómo hacer que los buenos hábitos te sean inevitables

5. Crear hábitos satisfactorios

- a. Las claves para el cambio de conducta
- b. Cómo mantener, día a día, los buenos hábitos
- c. La ventaja de no hacerlo solos

MODALIDAD Y DURACIÓN

**TELEFORMACIÓN -
12 horas de duración**

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Videotutoriales
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

FECHAS

**Del 24 de marzo al 28 de
abril de 2025**

LA TUTORA

Ana Lamas

- Experiencia en Compliance (Políticas Anticorrupción), Formación y Comunicación.
- Ha liderado diversos proyectos de alto impacto a nivel europeo, tales como la implantación de nuevos modelos de formación, comunicación y gestión, no sólo en el área de Compliance, sino en otras áreas transversales como Finanzas, Recursos Humanos o Calidad.

Ana es Licenciada en “Gestion comercial y Marketing” por ESIC, y titulada en INSEAD Fontainebleau (HealthCare Compliance Implementation Leadership Program), SETON Hall y SciencesPo en París (HealthCare Compliance Ethics and Regulation Program) y cuenta con un doble Postgrado en Coaching Estratégico para la resolución de conflictos e intervención estratégica, por Indeser 360, Escuela de Coaching certificada a nivel europeo, además de haber completado otras formaciones en Liderazgo y Comunicación impartidas por LevelUp Desarrollo.



PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
90 €/persona	84 €/persona	72 €/persona
(7,5 €/h/persona)	(7 €/h/persona)	(6 €/h/persona)

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA)