

Autoliderazgo: Reconectando con tus Objetivos

DIRECCIÓN ACADÉMICA:
DIEGO KERNER

PROGRAMA
ABIERTO

DURACIÓN
8 HORAS

MODALIDAD
HÍBRIDA

Si bien es evidente que vivimos en un mundo vertiginoso, con crecientes demandas y por momentos muy incierto, nunca antes hubo tantas posibilidades para aprender, evolucionar y crecer personal y profesionalmente. Para esto es clave que podamos reconectar con nuestras prioridades, talentos y pasiones, e ir tras nuestros objetivos de vida armados de coraje, paciencia y disciplina.

El programa tiene como objetivo ofrecer estrategias para evolucionar hacia una versión más efectiva y poderosa de uno mismo; brindando herramientas concretas para identificar y enfocarnos en nuestras prioridades, desplegando allí todo nuestro potencial para acercarnos a esa vida laboral y personal que anhelamos poder vivir.

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 1 | RECONECTANDO CON NUESTROS SUEÑOS

- › Redescubriendo nuestro GPS (con foco en lo laboral dentro del marco de “one life”). Identificando propósito, prioridades, valores, talentos y pasiones. Intimando con nuestros miedos.
- › Del hoy al futuro deseado. Llevando el sueño a objetivos y proyectos.

MÓDULO 2 | POTENCIANDO NUESTRA EFECTIVIDAD EN EL DÍA A DÍA

- › Gestión del tiempo. Primero lo primero. Encontrando nuestras zonas de mayor y menor productividad. Reduciendo los niveles de procrastinación. Aprendiendo a decir no.
- › Optimizando nuestros niveles de energía física y mental.

MÓDULO 3 | CULTIVANDO UNA MENTE ENFOCADA Y CREATIVA

- › Desarrollando la capacidad de atención y foco como ventaja competitiva profesional. Conviviendo mejor con nuestro crítico interno.
- › Pensamiento creativo para la vida laboral.

MÓDULO 4 | EL MAYOR DESAFÍO: MOTIVACIÓN, DISCIPLINA Y HÁBITOS

- › De la fuerza de voluntad a los hábitos. De la motivación a la disciplina. Aprendiendo de los atletas de élite (*priming*).
- › Rutinas del bienestar para sentirse bien y performar mejor.
- › Plan de reconexión personal.

METODOLOGÍA

- Sesiones de 2 horas donde se presentarán las ideas claves con ejercicios y ejemplos, buscando la inmediata aplicación práctica.
- Tareas entre sesiones.
- Desarrollo de un Plan de Reconexión Personal a partir de los conceptos compartidos durante el programa.

AUDIENCIA

El programa está destinado a líderes de organizaciones de todo tipo, emprendedores, consultores y profesionales en general que quieran crecer y adquirir herramientas para poder alcanzar sus objetivos.

CUERPO DE PROFESORES

Diego Kerner. Director académico de los programas para ejecutivos de “Productividad Integral con Propósito” y “Bienestar Organizacional” en la UTDT. Autor del libro *Lunes felices: 7 pasos hacia una vida más auténtica* (Ed. Grijalbo). Coach ejecutivo senior de líderes y equipos directivos en Latinoamérica. Exmiembro del Board Regional de Cadbury-Adams (hoy Mondelez). MBA del CEMA. Entrenado en Happiness at Work (Berkeley Institute of Wellbeing) y PNL. Instructor de Mindfulness (Fundación Columbia). Certificado como Coach de Equipos (Nexi Global) y Facilitador de Procesos Creativos (CPSI USA).

Informes

📞 (+54 911) 3919 0747

☎ (+54 11) 5169 7342

✉ admisiones_negocios@utdt.edu