

Enfoca't, organitza el teu dia a dia i millora els teus resultats! – EC394



Enfoca't, organitza el teu dia a dia i millora els teus resultats!

– EC394

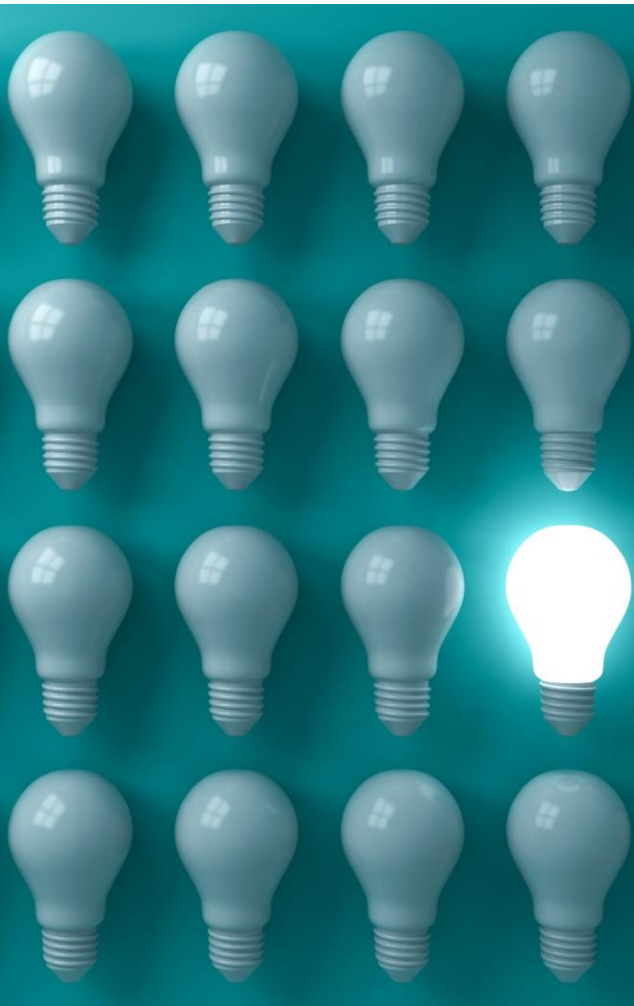
Objectius

- Desenvolupar hàbits i criteris per gestionar el teu dia a dia de manera eficient, realista i adaptada als teus objectius professionals i personals.
- Proporcionar metodologies i eines pràctiques per millorar l'enfocament, reduir la dispersió i organitzar-te amb ordre i claredat.
- Aprendre a ser resolutiu/va.



Accedeix
al web

Temari



1. Com treballar per càpsules.

Aprendre a dividir les tasques en blocs de temps curts i intensos per millorar la concentració i la productivitat.

2. Focalització blindada per evitar distraccions.

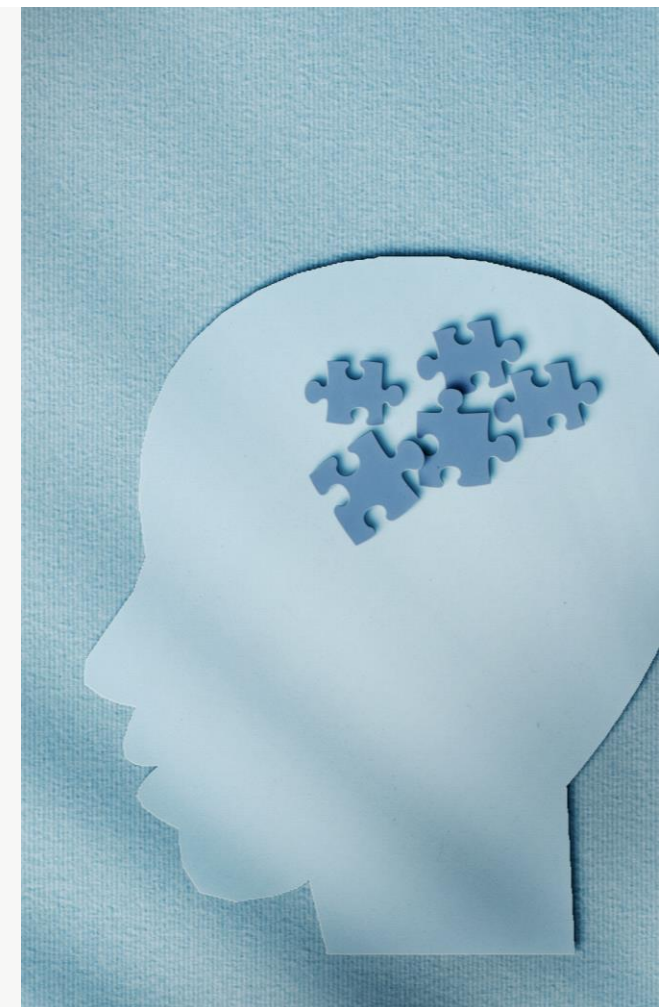
Adoptar tècniques que protegeixin l'atenció, reduint interrupcions i mantenint el focus en l'objectiu principal.

3. Com organitzar l'agenda diària.

Aprendre a planificar les activitats amb prioritat i ordre.

Treball pràctic

Exercici	Metodologia i entrenament competencial
Disseny i aplicació del sistema de treball per càpsules a partir de tasques reals.	Fragmentació cognitiva, treball per blocs, microplanificació.
Focalització profunda: identificació de distractors i disseny de protocols personals de concentració.	Gestió de l'atenció, enfoc blindat, higiene digital.
Estructuració completa de l'agenda diària segons prioritats, energia i objectius.	Simulació d'una planificació operativa, gestió del temps, alineació tasca-objectiu.



Activitats recomanades

- **EC388 – Activa el teu talent!**
- **EC391 - Visió estratègica: impulsa els teus resultats**
- **EC392 – Estratègies creatives per fer front a reptes professionals**
- **EC393 – Pensament analític per aclarir idees i millorar resultats**
- **EC394 – Enfoca't, organitza el teu dia a dia i millora els teus resultats!**

barcelonactiva.cat