MEJORA TU PRODUCTIVIDAD – EC377

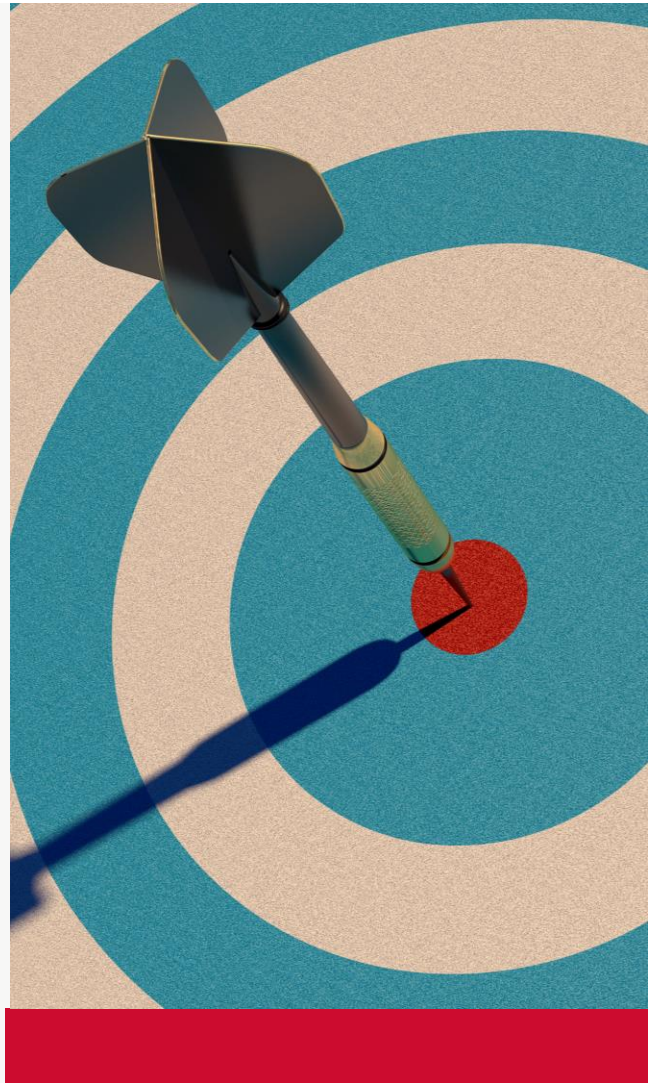


¿Qué haremos?

- Reconocer patrones que dificultan el cambio de hábitos.
- Aprender a crear hábitos eficaces y alineados con los objetivos.
- Establecer estrategias para mantener los hábitos en el tiempo.

Primer día: Identificar las fuerzas de la inercia

Segundo día: Generar nuevos movimientos





barcelonactiva.cat