



**SEBASTIÀ
JÓDAR**
CONSOLIDANT PROJECTES



PROGRAMA DE PRODUCTIVITAT PERSONAL I D'EQUIPS

Fer més, més organitzats, treballant millor

No es tracta de treballar més hores, sinó de **treballar millor**, més organitzats i amb eficiència, per tenir **temps de qualitat** per a allò que és important en l'activitat professional i en la vida personal.

El programa és una formació pràctica per **activar** i **consolidar** canvis efectius en la manera en què s'organitzen les persones i els equips de l'organització i sortir del paradigma: "No tinc temps!".

Es reduirà l'estrès i millorarà el benestar emocional. Treballareu amb més **concentració**, més **calma** i amb més bons **resultats**.

Millorareu la gestió del temps, desplegareu **nous hàbits** i coneixereu diverses **eines de productivitat**.

Activareu i bastireu el vostre **sistema de gestió del temps i productivitat personal**.

Us heu trobat mai en alguna d'aquestes situacions?

- Hi ha grups i persones a l'organització que sovint estan estressades, amb feina que no acaben a temps i amb els quals és complex coordinar-se.
- Les tasques d'equip i els projectes ocupen més temps del previst.
- Hi ha descoordinació entre departaments, apareixen sovint tasques urgents i que s'han de fer sense pèrdua de temps.
- Acabeu molt dies amb sentiment d'incomoditat, culpa o fracàs per la feina que no heu pogut fer.
- Per més que ho intenteu no trobeu la manera d'estar més organitzats.



*Tu tens el rellotge,
jo tinc el temps.*

Moussa Ag Assarid

Objectius del programa

- Explorar els elements que us faran ser més productius i construir estratègies per consolidar-los.
- Detectar els sistemes formals i informals de gestió del temps que ja feu servir i millorar-los.
- Conèixer altres sistemes de productivitat i de gestió del temps.
- Iniciar el vostre propi sistema.
- Establir les bases per ser productius a la feina, la vida familiar i personal.
- Saber fixar objectius i aconseguir-los usant els recursos òptims necessaris.
- Reduir l'estrès personal i dels equips.

A qui va dirigit?

A empreses i organitzacions, especialment del sector de l'economia social.

Als equips o grups de persones que tinguin un nivell de responsabilitat similar: unitats de gestió i administració, operaris de taller, equips directius, educadors, consells rectors, comercials....



Qui soc?

Soc en **Sebastià Jódar**, expert en coordinar equips de treball, comunicació transformadora i productivitat personal.

He liderat projectes de cooperació per al desenvolupament, de participació ciutadana i de planificació estratègica local.

Participo en el moviment cooperatiu català, en les xarxes d'economia social i solidària. Conec molt bé el Tercer Sector Social de Catalunya.

Programa bonificable

Si creieu que aquesta formació pot ser útil per als vostres equips de treball o de direcció, contacteu amb mi. En funció de les vostres necessitats us faré una proposta de treball.

Aquest programa pot ser bonificable, en part, pels crèdits de formació de la Fundació Fundae.

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



Àmbits a treballar

- Detectar els hàbits de treball que provoquen una mala organització
- Conèixer els lladres de temps i com neutralitzar-los
- Prioritzar i diferenciar entre urgència i importància
- La procrastinació, sistemes per superar-la
- Planificació diària, setmanal i anual
- Reunions efectives
- Construir llistes de tasques, GTD i Kanban
- Detectar i gestionar l'estrès
- Hàbits productius
- Construir el propi sistema de productivitat personal

Fases del programa




Fase 1. Formació

-  4 sessions
-  2,5 h/sessió
-  Una sessió cada 15 dies

La formació consta de **quatre sessions** teòriques i pràctiques de **2,5 hores cadascuna** (10 hores totals) amb una periodicitat setmanal o quinzenal.

És necessari fer un treball individual entre sessions.

Fase 2. Consolidació i supervisió



-  2 sessions
-  2,5 h/sessió
-  Una sessió cada 3 setmanes

La fase de consolidació i supervisió consta inicialment de **dues sessions**, separades tres setmanes, de coaching en grups de 3-4 persones.

Aquesta fase permet treballar els punts de millora, plantejar les dificultats aparegudes i compartir bones pràctiques en la productivitat personal.

Sessió única

Píndola exprés

-  1 sessió
-  90 minuts

Si no teniu clara la utilitat del programa o no podeu invertir-hi el temps que requereix, concerteu una sessió exprés per valorar-ne la seva idoneïtat i per començar a treballar en els aspectes més essencials.



SEBASTIÀ
JÓDAR

CONSOLIDANT PROJECTES

✉ sj@sebastiajodar.cat

☎ +34 629 86 71 14