



02545

Energía Laboral Post-Covid

*Resetea tu Mente, tus Hábitos e
Impacta tu Productividad*

O2545

Energía Laboral Post-Covid

Resetea tu Mente, tus Hábitos e Impacta tu Productividad

“No puedo concentrarme, ¿qué me ocurre?” ¿Te suena familiar? Es normal que dada la situación mundial y los cambios abruptos que trajo consigo el Covid-19 en la vida personal, social y laboral, seamos una fábrica de preocupaciones que nublan nuestro panorama, nuestra concentración, la toma de decisiones y por consiguiente la productividad.

Como en cualquier proceso de cambio organizacional hay personas más preparadas que otras. Una supervivencia exitosa dependerá de una cultura resiliente, de quien logre adaptarse, flexibilizarse y agilizarse.

OBJETIVO

Analizar las respuestas conductuales interpersonales ante la nueva realidad, aplicando técnicas y acciones que faciliten un bienestar integral adquiriendo hábitos y competencias laborales de alto impacto para potenciar e incrementar la productividad en la nueva normalidad laboral.

DIRIGIDO A

Cualquier persona que desee potenciar e incrementar su productividad, que se sienta afectada por los efectos post-covid u otros factores.

02545

Energía Laboral Post-Covid

Resetea tu Mente, tus Hábitos e Impacta tu Productividad

BENEFICIOS

INDIVIDUALES

- Autodiagnosticarás fortalezas y áreas de mejora en tus respuestas a la nueva realidad
- Alinearás tu mente, cuerpo y emociones hacia la productividad
- Aprenderás tips para un home office (teletrabajo) efectivo y productivo
- Construirás hábitos poderosos que faciliten el logro de objetivos personales y profesionales en el ambiente actual
- Desarrollarás habilidades y técnicas cruciales para la nueva normalidad laboral
- Identificarás las acciones de autoliderazgo que faciliten tu bienestar integral, la autogestión y el empoderamiento

GRUPALES Y ORGANIZACIONALES

Se potencializarán los flujos productivos individuales, grupales y organizacionales y se fomentará una cultura organizacional ágil y resiliente a través de colaboradores que se convertirán en agentes de cambio

O2545

Energía Laboral Post-Covid

Resetea tu Mente, tus Hábitos e Impacta tu Productividad

TEMARIO

MÓDULO 1 | AMBIENTES VUCA

- Autodiagnóstico FODA en la Nueva Realidad
- El Impacto VUCA en la Productividad
- Miedos, Crisis, Desafíos y Nuevas Creencias

MÓDULO 2 | BIENESTAR INTEGRAL: MENTE, EMOCIONES Y CUERPO

- Síndrome Burnout
- Eliminando la Basura Mental: 90% de los Pensamientos Diarios son Negativos
- Manejo de Emociones y Semáforo Emocional
- Manejo del Estrés Post-Covid. Eustrés vs Distrés
- Manejo del Cambio, Resiliencia y Longanimidad

MÓDULO 3 | HOME OFFICE: UNA NUEVA FORMA DE TRABAJAR

- Las 2 Caras del Home Office: Pros y Contras
- Distractores y Estrés
- Tips para un Home Office Exitoso

O2545

Energía Laboral Post-Covid

Resetea tu Mente, tus Hábitos e Impacta tu Productividad

MÓDULO 4 | HÁBITOS PODEROSOS

- Enfoque a Resultados en la Nueva Normalidad
- Pérdida de Rutina durante la Pandemia
- Hábitos y su Impacto en la Productividad
- 21 Días: Proceso Gráfico de Construcción de Hábitos
- Hábitos Poderosos de Personas Exitosas

MÓDULO 5 | HABILIDADES PARA LA NUEVA NORMALIDAD LABORAL

- Habilidades Blandas (Soft Skills)
- Agilidad y Flexibilidad
- Autoliderazgo y Empoderamiento
- Autogestión y Proactividad
- Compromiso y Enfoque a Resultados
- Planeación, Priorización y Organización
- Manejo del Tiempo
- Pensamiento Estratégico y Toma de Decisiones

MÓDULO 6 | PLAN DE ACCIÓN

POLÍTICAS DE PAGO

- Precios en **Pesos Mexicanos** | Excepto casos que se indique en otra moneda de manera expresa
- **LIQUIDACIÓN TOTAL** – Aplica previa al inicio del evento
- **POLÍTICAS DE PRECIOS Y DESCUENTOS** - Sujetas a términos y condiciones de AMA México
- **FINANCIAMIENTO** – NO aplica

MÉTODOS DE PAGO

TARJETA DE CRÉDITO

- VISA y MASTER CARD - Requiere presentación física
- AMERICAN EXPRESS - No requiere presentación física

TRANSFERENCIA INTERBANCARIA

- SANTANDER - Clabe **01 4180 5203 5046 1329**

DEPÓSITO BANCARIO

- SANTANDER - Cuenta **5203 5046 132**
- Sucursal 035 Plaza Santander

BENEFICIARIO

- Management Center de México, AC



POLÍTICAS DE CONFIRMACIÓN Y CANCELACIÓN



CONFIRMACIÓN OFICIAL

AMA notificará **5 días hábiles previos** al evento vía e-mail y/o teléfono del contacto proporcionado por la empresa contratante y ésta deberá confirmar por el mismo medio su asistencia.

Se sugiere realizar la gestión de **viáticos**, en su caso, una vez recibida | AMA no se hace responsable por gastos incurridos en este rubro

PENALIZACIONES

- **NO APLICA** - Notificando hasta 6 días hábiles previos al evento
- **20%** - Notificando con menos de 6 días hábiles previos al evento | Se podrá elegir otro Curso pagando la diferencia. En caso de reincidencia, aplica penalización del 100%
- **100%** - NO SHOW (No Asistencia) o notificando con menos de 72 hrs. hábiles previas al evento
- **CANCELACIONES CON TARJETA DE CRÉDITO / DÉBITO** - Se les descontarán las comisiones efectuadas por el banco emisor (incluyendo la opción de meses sin intereses, en su caso)

AMA se reserva la posibilidad de cambios sin previo aviso por causas ajenas a su voluntad | Cursos sujetos a **QUÓRUM MÍNIMO**



CONTÁCTANOS

CURSOS ABIERTOS

(55) 3098 3333

info@amamex.org.mx

CURSOS IN COMPANY

(55) 3098 3304

incompany@amamex.org.mx

SÍGUENOS

