

Ponencia:

# EL RELOJ PRODUCTIVO: TÉCNICAS PARA EXPRIMIR TU TIEMPO



TOTS  
A UNA  
*veu*

*i*VACE  
INSTITUT VALENCIÀ DE  
COMPETITIVITAT EMPRESARIAL



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo de  
Desarrollo Regional

*Una manera de hacer Europa*

**CEEI**  
VALENCIA  
CENTROS EUROPEOS DE  
EMPRESAS INNOVADORAS

“Proyecto cofinanciado por los Fondos FEDER, dentro del  
Programa Operativo FEDER de la Comunitat Valenciana 2014-2020”



## Algunas Reflexiones

- **Menos de un 20%** de las personas comienza el día con un plan en mente.
- El tráfico de **correos electrónicos** diarios supera ya los **10.000 millones**.
- Tan **sólo 37%** de las personas que redactan una lista de tareas y la **priorizan**.
- **Sólo un 48%** de los profesionales se sienten **satisfechos con su trabajo**.
- Pocos se paran a pensar **qué es lo importante** para ellos en su vida
- Mucha gente no triunfa en la vida porque **no sabe qué hacer** con ella.
- Y la mayoría esperan que **sean otros** los que mejoren su situación...



*¿Qué deseamos mejorar  
con una **mejor Gestión de  
nuestro Tiempo?***

¿Con qué Objetivo?

$$\text{Productividad} = \frac{\text{Resultados}}{\text{Tiempo}}$$

Tiempo = Constante (1.440 min/día)

Resultados = **Objetivos** \* **Actitud** \* **Método** \* **Hábito**

*Y poco a poco fui refinando mi modelo...*



*Modelos de las  
Dimensiones  
de la rueda de la Vida*

# ¿Quieres saber cómo funciona tu Reloj Productivo?

Conoce los Cuatro Factores que mejorarán tus Resultados

Descúbrelo aquí en pocos minutos

Según el método **EL RELOJ PRODUCTIVO**  
Por Santiago Pérez-Castillo

## ¿Cómo encuentro mejor la raíz del problema?

36 meses para valorar el detalle de la Rueda de la Vida. Ahora trabajo cada subcategoría de La Rueda de la Vida con cada uno de los recuadros, ayudándome de la descripción. Puntuo de nuevo de 0 a 10, siendo:  
0: Muy triste  
10: Muy feliz  
Luego haz click en botón **Pincha AQUÍ para continuar** que hay al final de esta página.

**Detalle del Área Familiar y del Hogar**

3	Capacidad de amar	¿Me siento satisfecho con mi capacidad para tener relaciones de pareja? ¿Realmente me entrego?
5	Comunicación	¿Estoy satisfecho con la comunicación y convivencia que tengo? ¿Me entiendo bien con mi pareja?
2	Pasión emocional	¿Me siento realmente querido? ¿Siento de forma positiva toda la parte mental y emocional de mi pareja?
7	Padre y Madre	¿Estoy satisfecho con la relación que tengo con mi padre y con mi madre?
9	Hijos	¿Estoy satisfecho con la relación que tengo con mis hijos? Si no los tengo y los quiero, ¿Hago acciones para tenerlos?
4	Familiares cercanos	¿Cómo me siento en mis relaciones con familiares cercanos? Es decir, con mis hermanos, abuelos, primos, tios...

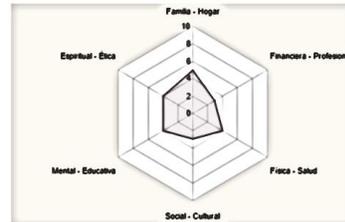
**Detalle del Área Financiera y Profesional**

6	Capacidad de trabajo	¿Me siento satisfecho con mi rendimiento en el entorno laboral? ¿Realmente quiero trabajar en lo que hago?
8	Funciones	¿Estoy satisfecho con las funciones que desempeño? ¿Estoy desamortando tareas que generan valor en la empresa?
2	Jefe	¿Estoy satisfecho con mi jefe? Si de mi jefe de jefe como empresario.
4	Compañeros	¿Cómo me siento respecto a mis compañeros de trabajo? ¿Siento que tenemos un buen equipo?
1	Reconocimiento	¿Me veo reconocido en mi trabajo? ¿Siento que se valora el trabajo que realizo?
2	Remuneración	¿Me siento satisfecho con los ingresos económicos y otras retribuciones en especie que me aporta mi trabajo?

**Detalle del Área Física y de la Salud**

6	Estado anímico	¿Tengo alguna alteración que afecte mi estado psicológico? (si no tienes, puntúa diez). ¿Me siento bien de ánimo?
5	Hábitos saludables psicológicos	¿Cuido mi salud mental y realizo actividades que consiguen salirme de un estado de tensión, nervios, estrés...?
3	Cuidados	¿Cuando me siento bajo de ánimo, adopto medidas que me permitan recuperarme adecuadamente y rápidamente?
9	Estado físico	¿Tengo alguna enfermedad que afecte a mi estado físico? (si no tienes, puntúa diez).
5	Tratamientos y curaciones	¿La última vez que me operé, me operaron, se administraron, se dependió de otros cuidados, que tiempo tardé en volver a mi estado normal?

### La Rueda de tu vida



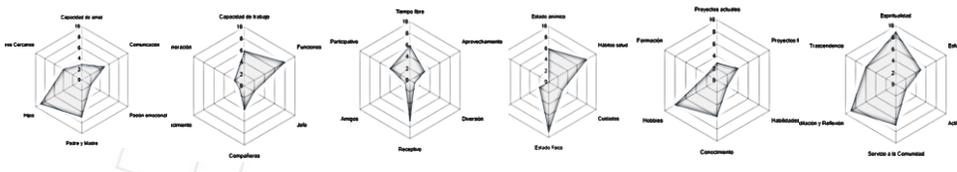
**Acceso Gratuito en :**  
[http://www.formacionrekapp.com/Autocuestionario\\_reloj\\_productivo/](http://www.formacionrekapp.com/Autocuestionario_reloj_productivo/)

# ¿Quieres saber cómo funciona tu Reloj Productivo?

Conoce los Cuatro Factores que mejorarán tus Resultados

Descúbrelo aquí en pocos minutos

Según el método **EL RELOJ PRODUCTIVO**  
Por Santiago Pérez-Castillo



**DIAGNOSTICO PERSONALIZADO**

De tus respuestas, detectamos las siguientes Áreas de Mejora en cada una de las 6 Dimensiones de la Rueda de tu Vida:

<b>Familia - Hogar</b> Capacidad de amar Pasión emocional	<b>Financiera - Profesional</b> Jefe Compañeros	<b>Física - Salud</b> Cuidados Hábitos saludables físicos Curaciones
<b>Social - Cultural</b> Aprovechamiento Diversión	<b>Mental - Educativa</b> Proyectos actuales Proyectos futuros	<b>Espiritual - Ética</b> Espiritualidad Actitudes

**Acceso Gratuito en :**  
[http://www.formacionrekapp.com/Autocuestionario\\_reloj\\_productivo/](http://www.formacionrekapp.com/Autocuestionario_reloj_productivo/)

Detallar tus  
Objetivos

¿Qué necesitas  
para Mejorar tus  
Resultados?



*Aunque queramos tener más tiempo...*

“ El tiempo extra no sirve de nada  
si no tenemos un propósito ”

**¿Conoces el tuyo ?**

*(Si tú no sabes lo que quieres...  
...otros decidirán por ti)*



formación  
**REKAPP**  
by Santiago Pérez Castillo

Técnicas de  
Aprendizaje  
Acelerado

*“Capacitar a los Profesionales  
para que aprovechen las Oportunidades  
que se les presentan en su Vida Personal y Profesional”*

---

@imvlc / info@formacionrekapp.com / www.formacionrekapp.com

Método de  
Transformación  
**REKAPP**

*Podemos ayudarte a...*



Que **Gestiones**  
tu Tiempo y  
**Mejores tus**  
**Resultados.**



Que **Logres**  
**Convencer** a  
aquellos que te  
Escuchan.

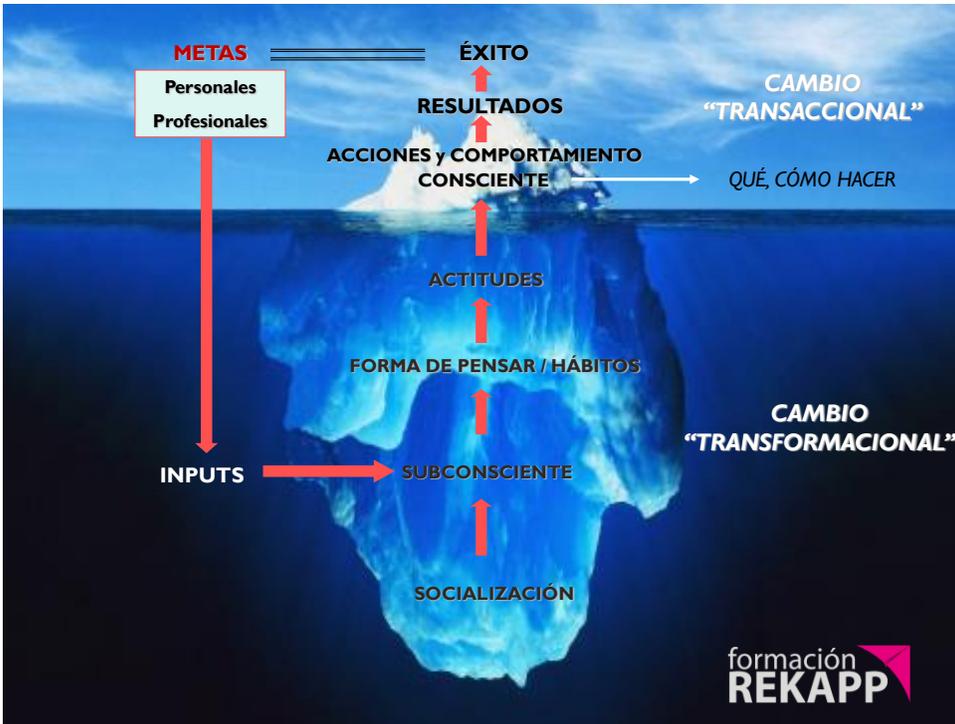
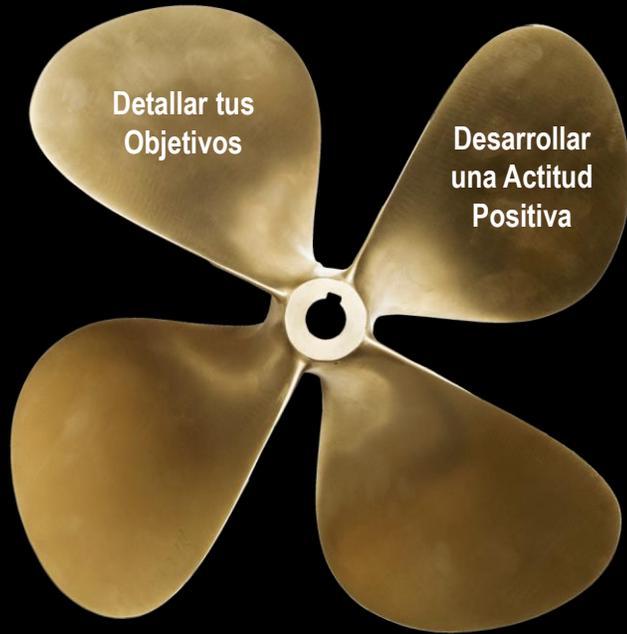


Que **Generes**  
**los Contactos**  
Profesionales  
Adecuados.

---

@imvlc / info@formacionrekapp.com / www.formacionrekapp.com

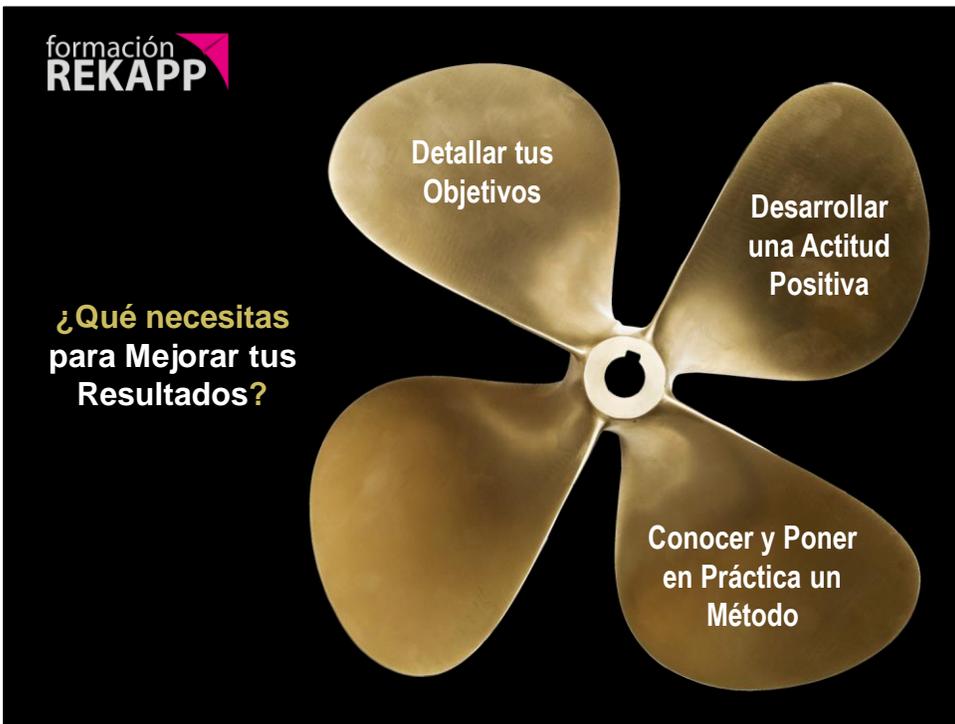
¿Qué necesitas  
para Mejorar tus  
Resultados?





Los condicionamientos mentales **afectan** a nuestra manera de **pensar y de actuar**

formación **REKAPP**



formación **REKAPP**

**¿Qué necesitas para Mejorar tus Resultados?**

Detallar tus  
Objetivos

Desarrollar  
una Actitud  
Positiva

Conocer y Poner  
en Práctica un  
Método

El ABC de la gestión del tiempo

Matriz de la administración del tiempo (de Eisenhower)



@imvlc / info@formacionrekapp.com / www.formacionrekapp.com

El ABC de la gestión del tiempo

Ya conocemos la clasificación de las Actividades



Actividades de Alto Rendimiento (AAR)

Actividades de Bajo Rendimiento (ABR)

Actividades repetitivas

Actividades menores pendientes

Interrupciones e Imprevistos

Objetivo:

Potenciar

Reducir, Delegar, Eliminar

@imvlc / info@formacionrekapp.com / www.formacionrekapp.com



**PROGRESAR**

**PLANIFICAR**

**PRIORIZAR**

**PROTEGER**

**¿Qué necesitas  
para Mejorar tus  
Resultados?**

Detallar tus  
Objetivos

Desarrollar  
una Actitud  
Positiva

Ser capaz de  
consolidar  
Hábitos de  
Mejora

Conocer y Poner  
en Práctica un  
Método

## El cambio de hábitos

### ¿Qué es un hábito?

- ✓ Modo de proceder o comportarse, adquirido por la **repetición de actos iguales**.



## Y todo esto... ¿dónde lo puedo Aplicar?



## La vida te dio dos grandes regalos, aprovéchalos

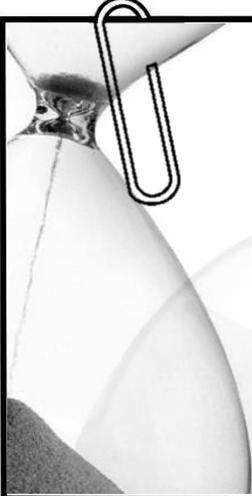
*Los dos activos más importantes que poseemos los seres humanos son **nuestra mente y nuestro tiempo.***

*El **Éxito** de la gente depende rotundamente de cómo invierte sus activos más valiosos... la única diferencia entre una persona con **Éxito** y otra que no lo tiene, **radica en cómo invierte su tiempo y en qué concentra su mente***

*(Robert Kiyosaki)*



Y nosotros queremos darte un regalo también...



### Información adicional

#### El Reloj Productivo

Aprende las Técnicas para Exprimir el Tiempo y Descubrirás cómo Cambiar el Reloj por la Brújula.

Te adjuntamos la siguiente Información adicional para que puedas recordar los mejores momentos de la formación que has disfrutado con nosotros

Podrás acceder a la Serie de 5 Videos haciendo Click en el siguiente enlace:

[http://www.formacionrekapp.com/gracias\\_conferencia\\_rp](http://www.formacionrekapp.com/gracias_conferencia_rp)

Esperamos que disfrutes de este Obsequio

## **Contactanos**



**M. Carmen Gómez**

[carmen.gomez@formacionrekapp.com](mailto:carmen.gomez@formacionrekapp.com)

Contacto: +34 656 333 147

[www.formacionrekapp.com](http://www.formacionrekapp.com)