



Creo  
Resultados



Gestión eficaz  
del Tiempo

Este programa ha sido diseñado para optimizar la administración de tu tiempo. Conocerás los factores claves en la gestión del tiempo y en la delegación de tareas.

Adquirirás herramientas para desarrollar la mentalidad necesaria para prevenir la ansiedad, agilizar la toma de decisiones y conseguir el mayor rendimiento de tu tiempo.

### Beneficios:

- Equilibrio entre tu vida profesional y personal
- Prevención del estrés y la ansiedad
- Eficacia en la gestión del tiempo
- Mejora de la productividad

### Metodología:

Para la consecución de los objetivos se utilizan principalmente dinámicas de coaching, de ejecución individual o grupal, para:

- experimentar en primera persona
- tomar consciencia
- adquirir nuevas perspectiva
- encontrar una forma propia de conseguir resultados

Se aplican principios de Programación Neuro Lingüística (PNL) y se facilitan conceptos y herramientas.

### Diseño:

El programa, de 4 horas de duración, se desarrolla, para profesionales independientes, en un grupo mixto, o para equipos:

- Opción PRESENCIAL: En la sede de MQM (Torrejón de Ardoz) – Sesión de 4 h.
- Opción VIRTUAL: En directo, online, a través de zoom – 2 sesiones de 2 h.
- En tu empresa – Ajustado a las necesidades de cada empresa

## Contenidos del programa:

- Uso del tiempo
- Ladrones del tiempo
- Las leyes del tiempo
- Planificación
- Crisis de tiempo
- Delegar eficazmente
- Toma de decisiones



### Alma Mater: *Ana Soto*

Consultora de marketing estratégico, coach CRevolucionaria para ejecutivos y equipos e impulsora del progreso en las organizaciones.

Docente y conferenciante.

Consultor homologado por la EOI en estrategia, marketing y recursos humanos.

Máster en Ciencias, Máster en Coaching, Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL), Experta en emociones, Especializada en Estrategia Soñadora.

Adicionalmente formada en marketing, habilidades directivas, de gestión empresarial y de equipos, gamificación y gestión de la experiencia del cliente.

Ana aporta 30 años de experiencia en puestos directivos en Europa y Latinoamérica, en empresas nacionales y multinacionales y como consultora en MQM, apoyando a diversas empresas para desarrollar sus equipos y estrategias de marketing y crecer en sus mercados con éxito.

[www.masquemarketing.com](http://www.masquemarketing.com) – 916 752 538 – [mqm@masquemarketing.com](mailto:mqm@masquemarketing.com)