



CURSO | CÓDIGO 26_257

Dirigir tu día antes que el día te dirija a tí (8 horas)

Del 3 al 10 de noviembre de 2026 | Martes de 16:00 a 20:00 horas

250 € * (Bonificable 41%)

*Descuentos:

- Socios Enactio: 10%
- Socios Enactio Plus: 15%
- Estudiantes y desempleados: 10% (se requiere acreditarlo)

INSCRÍBETE

OBJETIVOS

Esta formación está diseñada para profesionales que quieren rendir mejor sin trabajar más horas: decidir con criterio antes de que la urgencia decida por ellos, recuperar foco para lo que de verdad mueve sus resultados y sostener el rendimiento sin pagarlo con el bienestar.

A través de un método propio que integra estrategia, operativa y neurodesempeño —los tres pilares del alto rendimiento profesional—, los participantes diseñarán en clase, sobre su semana real, un sistema personal de trabajo que puedan aplicar desde el lunes siguiente.

Al finalizar, cada participante habrá:

- Diagnosticado dónde se le escapan tiempo, atención y energía con herramientas propias de evaluación.
- Diseñado su sistema personal de planificación semanal, bloques de foco y gestión de interrupciones.
- Construido su matriz personal de prioridades y su protocolo de decisión rápida.
- Definido su plan de implantación a 30 días con métricas de seguimiento.

Qué se llevan los participantes

- Su propio sistema de planificación semanal, diseñado en clase sobre su agenda real.
- Su matriz personal de prioridades de impacto.
- Su protocolo de cierre del día y recuperación de energía.
- Su plan de implantación a 30 días con indicadores propios.
- Acceso a las herramientas de autodiagnóstico de la formadora (por ejemplo: perfil de trabajo solucionador/creador, matriz de estrés laboral o matriz de interrupciones), aplicables en su día a día desde el primer día.



CURSO | CÓDIGO 26_257

Dirigir tu día antes que el día te dirija a tí (8 horas)

DESTINATARIOS

Directivos, mandos intermedios y responsables de área.
Profesionales autónomos, consultores y técnicos con responsabilidad transversal.
Emprendedores y responsables de proyectos.
Personas con cargas de decisión y coordinación que sienten que la agenda les dirige a ellos, en lugar de al revés.

DOCENTE

Marta Palomar

Entrenadora en alto rendimiento profesional. Ha diseñado estructuras operativas para múltiples startups y proyectos en crecimiento, ayudando a sus equipos directivos a sostener la expansión con foco y eficiencia. Trabaja con directivos, emprendedores y responsables de equipo de distintos sectores para que maximicen el rendimiento y la rentabilidad de su tiempo de trabajo, sin sacrificar bienestar ni claridad. Su enfoque integra estrategia, estructura y energía para generar resultados medibles y sostenibles en el tiempo.

PROGRAMA

Sesión 1 (4 h) — Diagnóstico y estrategia personal

1. Por qué tu día se rompe

- 1.1. Anatomía del modo apagafuegos: las dos fuentes de caos.
- 1.2. Diagnóstico de perfil de trabajo: solucionador vs. creador (cada perfil necesita un sistema distinto).
- 1.3. Matriz personal de estrés laboral: identificar si estás en eustrés productivo o en distrés sostenido.
- 1.4. Taller: radiografía de una semana real y mapa de fugas de tiempo, atención y energía.

2. Estrategia personal: decidir antes que reaccionar

- 2.1. Prioridades de impacto: qué merece tu atención antes de que la agenda decida por ti.
- 2.2. Anticipar el caos: sistemas que previenen en lugar de apagar fuegos.
- 2.3. Construcción de la matriz personal de prioridades, con apoyo de IA para clarificar y filtrar.

Sesión 2 (4 h) — Operativa y energía

3. Sistema operativo personal

- 3.1. Planificación semanal y bloques de foco profundo.
- 3.2. Bandeja de entrada y matriz de interrupciones internas y externas.
- 3.3. Protocolo personal de toma de decisiones rápidas: qué hago cuando algo nuevo llega a mi mesa.

4. Energía y sostenibilidad del rendimiento

- 4.1. La atención como recurso estratégico: por qué la fuerza de voluntad no escala.
- 4.2. Entrenamiento del foco y gestión de la energía mental aplicando criterios de neurociencia.
- 4.3. Protocolos de cierre del día y recuperación: rendir hoy sin hipotecar mañana.
- 4.4. Diseño del plan personal de 30 días con métricas de cambio.