



INTERIM MANAGEMENT
Del diagnóstico a la ejecución

JORNADA



La innovación comienza por nosotros mismos: El reloj productivo. Técnicas para exprimir el tiempo



El tiempo es el bien más valioso que tenemos. «Gestionar» el tiempo significa dominar nuestro propio tiempo y no dejar que éste nos domine.

Todos los verdaderos "innovadores" tienen una cosa en común: En algún momento de su vida se han sentado a pensar a fondo sobre cómo emplear y aprovechar su personal capital-tiempo.

La jornada impartida por **Santiago Pérez-Castillo**, Interim Manager en activo, tiene como objetivo analizar qué habilidades personales nos permiten establecer un sistema personal de organización del tiempo que incremente nuestra eficacia personal y profesional.



INTERIM MANAGEMENT
Del diagnóstico a la ejecución

JORNADA



La innovación comienza por nosotros mismos: El reloj productivo. Técnicas para exprimir el tiempo



Mi objetivo:

ayudar a promover un **cambio** en las empresas,
con el fin de aumentar la competitividad



JORNADA



La innovación comienza por nosotros mismos:
El reloj productivo. Técnicas para exprimir el tiempo



¿Qué deberíamos cambiar?

hacer **cosas distintas**...,
... o las mismas cosas, pero **de manera distinta**...
... y además **hacerlo bien y rápido**

Para ello habremos de Innovar



JORNADA



La innovación comienza por nosotros mismos:
El reloj productivo. Técnicas para exprimir el tiempo



¿Dónde tendemos a Innovar?

Muchos procesos de innovación se centran en desarrollar nuevos productos (I+D) y **no en mejorar la forma de hacer las cosas (i)**



INTERIM MANAGEMENT
Del diagnóstico a la ejecución

JORNADA



La innovación comienza por
nosotros mismos:
El reloj productivo. Técnicas
para exprimir el tiempo



¿Por dónde empiezo a mejorar?

... empezemos por nosotros mismos...

“El reloj productivo. Técnicas para exprimir el tiempo”

Santiago Pérez-Castillo



INTERIM MANAGEMENT
Del diagnóstico a la ejecución



Contenido

1. ¿Realidad o quimera?
2. ¿Somos conscientes del valor de nuestro tiempo?
3. ¿Por qué no gestionamos bien nuestro tiempo?
4. ¿Cuál es nuestra actitud?
5. Los condicionamientos mentales
6. El ABC de la gestión del tiempo
7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo
 - a. Identificar y analizar QUÉ hago y CÓMO lo hago
 - b. Clasificar las actividades y la dedicación a las mismas
 - c. Precisar acciones de cambio
 - d. Hacer seguimiento y medir progresos y resultados
8. Herramientas web de gestión del tiempo

santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com



La gestión de nuestro tiempo...

2. ¿Somos conscientes del valor de nuestro tiempo?

Formación dirigida a personas que...



...están **dispuestas a modificar** sus hábitos poco productivos e implantar métodos eficaces de gestión del tiempo para conseguir un cambio en su vida

...a personas que **quieren cambiar y hacer su propio camino**

3. ¿Por qué no gestionamos bien nuestro tiempo?

KAROSHI . . .
el trabajo me
esta matando

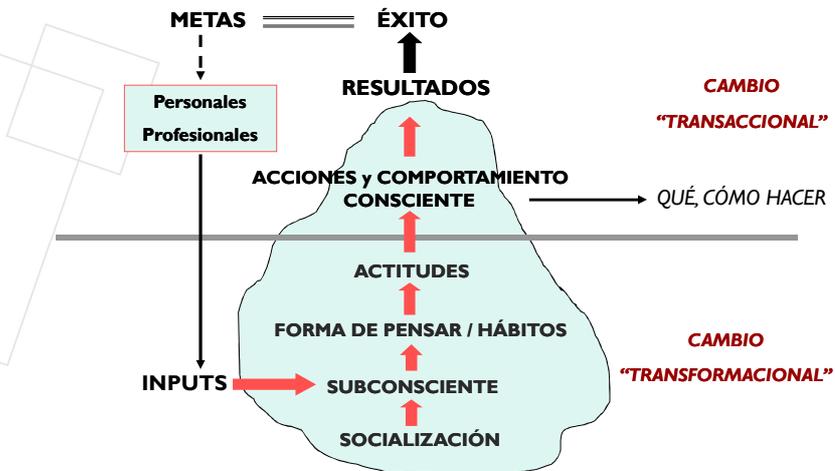
“Muerte por exceso de trabajo”

Se reportan alrededor de 300 a 500 casos anuales en la isla, de Japón y a nivel mundial la cifra a crecido hasta cerca de 5.000 casos anuales.



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

3. ¿Por qué no gestionamos bien nuestro tiempo?



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com



4. ¿Cuál es nuestra actitud?

El efecto Pigmalión

es un [mito griego](#), en el que el Pigmalión, rey de Chipre y escultor se enamoró de una de sus creaciones: [Galatea](#) ya que era el ideal de mujer, la más perfecta.

Es por esto que hace todo lo posible para que su sueño se convirtiera en realidad



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com



4. ¿Cuál es nuestra actitud?

La actitud frente al cambio es la clave

Si hacemos lo que **siempre hemos hecho** ...
tendremos lo que siempre hemos tenido

Para lograr **algo mejor** ...
debemos hacer algo diferente

De **nosotros depende** ...
es nuestra responsabilidad y nuestra decisión

santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com



5. Los condicionamientos mentales



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



5. Los condicionamientos mentales

Si miramos nuestra empresa y la forma de trabajar...

Organización: Imposible ... esta empresa, este sector, estos clientes... en otras empresas se puede, pero en ésta es distinto

Metas-Planificación: Para qué...? Si no depende de nosotros, si es imposible cumplir

Comunicación: No hace falta ... si ya sabemos lo que van a decir...

Equipo: No hay gente buena ... no nos fiamos, siempre acudimos a los mismos, no desarrollamos ni preparamos a otros.

Mejora de resultados: No es posible... el mercado, los precios, la competencia, todos los empleados ya rinden al máximo, ya no se puede ahorrar más.

Atención al cliente: No le puedo decir que no ... si no le respondo inmediatamente, lo pierdo.

6. El ABC de la gestión del tiempo

El Triángulo del Caos



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

6. El ABC de la gestión del tiempo

Clasificación de las Actividades que realizamos



Actividades de Alto Rendimiento (AAR)

Me hacen conseguir mis METAS

Actividades de Bajo Rendimiento (ABR)

Actividades repetitivas

Actividades menores pendientes

Interrupciones e Imprevistos

santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com



7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo



7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo



1º) Identificar y analizar QUÉ hago y CÓMO lo hago

- Interrupciones, imprevistos, problemas
- Dispersión en mi forma de trabajar
- Cuando actúo porque me lo marcan los demás, sin protegerme, siendo permisivo
- Cuando actúo improvisadamente, sin planificar, sin priorizar
- Costumbres y hábitos que tengo a la hora de trabajar

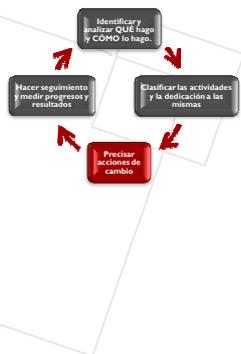
7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo



2º) Clasificar las actividades y la dedicación a las mismas

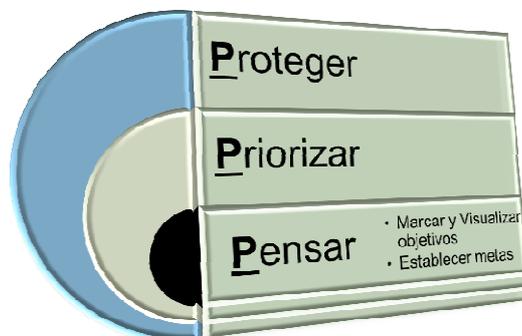
- Actividades de Alta Rentabilidad
- Actividades de Baja Rentabilidad
- Actividades Delegables
- Actividades a Cuestionar
- Actividades que debería hacer y no hago

7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo

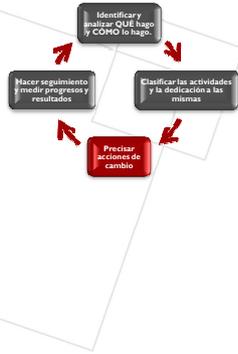


3º) Precisar acciones de cambio

Elementos de la Planificación: Las 3 "P"



7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo



3º) Precisar acciones de cambio

Diferencia entre Objetivo y Meta

Objetivo

Es aquello que nos proponemos conseguir
(=Deseo)

Meta

Son los pasos intermedios que debemos dar para
llegar a conseguir el objetivo
(=Para ello habré de...)

7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo

3º) Precisar acciones de cambio (3 P's)



El Uso de la Agenda

Primera generación:

Notas y Listas de Tareas.
Reconociendo tareas pendientes

Segunda Generación:

Uso de Agendas
Programando hacia adelante

Tercera Generación

Establecimiento de Metas
Priorización y orientación de recursos

Y alguno me diréis...
Pero es que yo... no avanzo

Problemas típicos con la Planificación

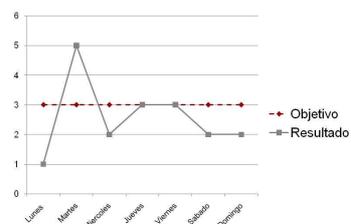


7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo



4º) Hacer seguimiento y medir progresos y resultados

- Sólo se mejora lo que se mide
- La simple medición “hace milagros”
- Mejora si la combinamos con la motivación por los beneficios obtenidos



7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo

Proceso escalable a cualquier área de la empresa



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo



Lo podemos aplicar a todas las Dimensiones de la rueda de la Vida

santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

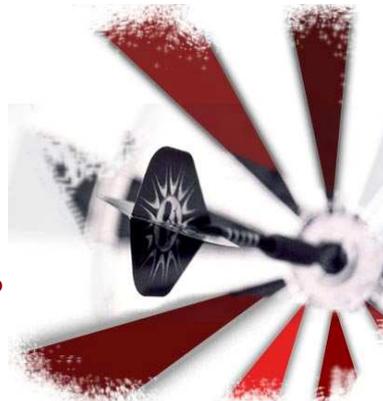
7. Un método para gestionar eficazmente el tiempo

Proceso para gestionar eficazmente el tiempo

Pregunta clave:

¿De qué depende que esta metodología tenga éxito?

De realizar un proceso de aprendizaje por repetición espaciada que genere un hábito



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

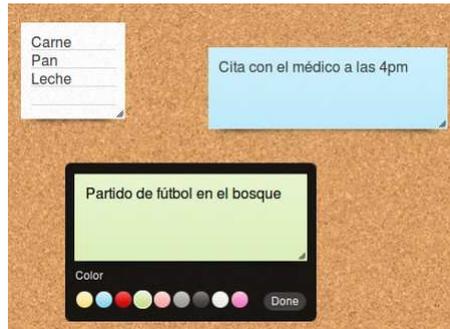


8. Herramientas Web de Gestión del Tiempo



Listings: listings.com El tablón en tu ordenador gratis.

El famoso corcho, tablón de anuncios para poner notas, post-it. No es necesario guardarlas, detecta tu Ip y cada vez que vuelves las encuentras de nuevo. Se pueden cambiar los colores de las notas y borrar las que ya no necesitamos.



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com



8. Herramientas Web de Gestión del Tiempo



Remember the milk: www.rememberthemilk.com

Es una web (también disponible en español) que permite organizar tus tareas, entre otras cosas: recibir recordatorios por SMS o email, ubicar físicamente tareas, trabajar en grupo, etc. Pruébala e investiga. De este estilo aunque solo por email es también www.recordalo.com



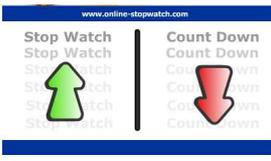
santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

8. Herramientas Web de Gestión del Tiempo



Cronómetros: www.online-stopwatch.com pone a tu disposición una gran variedad de cronómetros y relojes, aunque en inglés.

Hay cuenta atrás, cronómetros con varias marcas, timers cuecehuevos de cocina, diferentes avisos sonoros, metrónomos, relojes de ajedrez, marcadores digitales, incluso taxímetros... También como programas descargables.



Use the Online Stopwatch Full Screen

Ads by Google: [Stopwatch Timer](#) [Stop Watch](#) [LED Stopwatch](#) [Digital Timer](#)

Home	Countdown Timer	Large Stopwatch	Split Lap Timer
Egg Timer	Bomb Countdown	Clock Countdown	Chess Clock
Chess Timer	Online Clock	Online Alarm Clock	Online Digital Clock
Cash Clock	Interval Timer	Metronome	Stay On Top App
Custom Countdown	Online Calculator	Download	Gadgets
News and Contact...		RECIBIR RSS Twitter	

santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

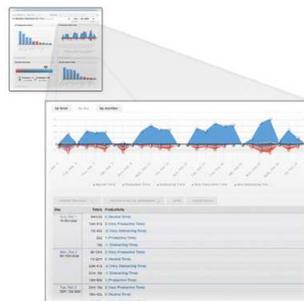
8. Herramientas Web de Gestión del Tiempo



Rescue time, controlar el tiempo perdido en internet: www.rescuetime.com

Una aplicación (de momento en inglés), que permite recabar toda la información de como pasamos nuestro tiempo en internet. Luego muestra gráficos incluyendo las páginas web muy "distrayentes". También tiene un modo de concentración que nos permite durante un tiempo mantenernos sin interrupciones, porque bloquea paginas que nos distraen.

Powerful Reports & Analytics - how you spend your time & attention



santiago@perez-castillo.com / www.perez-castillo.com

Y para aquellos que quieran unirse...

180° La Comunidad
del Cambio



Pero recordad...



**Muchas
Gracias**