

# Herramientas para mejorar la efectividad y productividad personal



## Herramientas para mejorar la efectividad y productividad personal

### Detalle del Curso

Fecha inicio y término: 04 Marzo, 2021 al 01 Abril, 2021

Modalidad: Online

Tipo: Curso

Valor pesos: 260.000

Valor dólar: 390

Horario: Se recomienda 1 hora de dedicación diaria

Duración: 30 horas cronológicas / 40 horas pedagógicas

Jefe de Programa: Luz Montero Ossandón

### Descripción

La vorágine de cambios tecnológicos y del mercado han dificultado a muchas personas encontrar bienestar tanto en su vida personal como laboral. De esta realidad es que las empresas han aumentado la demanda por cursos de capacitación que ayude a sus colaboradores a encontrar herramientas que les permitan lograr un equilibrio entre esos dos mundos, con el objetivo de incrementar la efectividad y productividad personal para así fortalecer a sus equipos de trabajo. Este curso se presenta como una alternativa de aprendizaje que permite fortalecer, desde la efectividad personal, aquellas competencias laborales que aumentan la productividad desde el bienestar de cada persona. Su formato en línea permite romper con las barreras temporales y geográficas, permitiendo a los participantes flexibilidad y cobertura tanto en Chile como en el extranjero. Cada estudiante podrá abordar los contenidos a través de una plataforma virtual, la que cuenta con un diseño ameno que facilita el aprendizaje. Además, contará con el apoyo de un tutor que lo guiará en el aprendizaje. Los participantes podrán aplicar técnicas que permiten mejorar y fortalecer la efectividad y la productividad laboral a nivel individual y también de los equipos de trabajo.

## Módulos

### Módulo 1 - Introducción a la efectividad y productividad personal

#### Contenidos

- Diferencia entre efectividad y productividad personal
- Productividad y bienestar personal
- Efectividad y productividad personal en el contexto laboral
- Adaptación en tiempos de cambio
- Aprendizaje continuo

### Módulo 2 - Autoconocimiento y motivación para la efectividad personal

#### Contenidos

- Mirarse al espejo: autoconocimiento y motivación
- Poner límites: saber decir «no»
- La importancia de controlar el estrés
- Tolerancia a la frustración y resiliencia
- Expectativas personales y profesionales

### Módulo 3 - Hábitos: la base para la efectividad personal

#### Contenidos

- Hábitos para la efectividad en la vida diaria
- Hábitos para la efectividad laboral

## Módulo 4 - De la efectividad y productividad personal a la laboral

### Contenidos

- Autogestión y manejo del tiempo
- Urgente versus importante
- Riesgos y beneficios de ser multitask
- La institución: misión, visión y cultura
- El propio rol dentro de la institución: objetivos del cargo y conocimiento de procesos
- Límites de la responsabilidad propia, de los jefes y colegas

## Equipo Docente

### Jefe de Programa

**Luz Montero Ossandón**

Directora UC online. Académico Facultad de Medicina, Post título en Medicina Familiar, Pontificia Universidad Católica de Chile.

### Profesora

**Michelle Ibarra**

Periodista y editora, Pontificia Universidad Católica de Chile.

## Metodología y Certificación

- El curso es 100% online y utiliza metodología basada en el constructivismo, en donde el alumno es el actor principal de su propio aprendizaje.
- Los alumnos que cumplan las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

## Admisión y Matrículas

### Proceso de matrícula

- Valor pesos: 260.000
- Valor dólar: 390
  
- Valor pesos convenio: \$65.000 afiliados y cargas Caja los Andes

### MODO DE PAGO

- Web Pay Tarjeta de Crédito
- Web Pay Tarjeta de Débito – RedCompra.

**Este Programa requiere un número mínimo de matriculados para dictarse y puede sufrir cambios tanto en la programación como en el cuerpo docente, por razones de fuerza mayor.**

### Requisitos de aprobación

Para la aprobación del curso, el alumno debe haber obtenido al menos la calificación mínima (4.0) en su promedio ponderado de las actividades evaluadas.

Los alumnos que aprueben las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Nota: Las personas que no cumplan con el requisito de aprobación no recibirán ningún tipo de certificación.

### Otros beneficios

- 75% Afiliados y cargas de Caja los Andes.
- 50% Beca alumnos extranjeros.
- 15% Descuento ex alumnos UC, ex alumnos DUOC UC, funcionarios UC y profesionales de servicios públicos.
- 10% Descuento grupo de tres o más personas de una misma institución, funcionarios empresas en convenio.
- 5% Descuento estudiantes de postgrado otras universidades.

***Descuentos no acumulables, y válidos sólo al momento de la matrícula.***

