

SEMINARIO PRESENCIAL O VIRTUAL
“ADMINISTRACIÓN ASERTIVA DEL TIEMPO”
DURACIÓN 8 HORAS O A REQUERIMIENTO PERSONALIZADO DEL CLIENTE

DESCRIPCION

Esta área está diseñada para transformar a personas que lideran (formal o informalmente) en líderes integrales, que actúan desde una presencia consciente, una conciencia emocional y una acción estratégica, más que desde el rol o el cargo. A través del Método PSIQUIS, el área integra cuerpo, mente y relaciones para que los participantes no solo aprendan sobre liderazgo, sino que guien como líderes desde el interior hacia fuera las situaciones cotidianas de liderazgo.

FOCO CENTRAL Y PROPÓSITO:

- El propósito de esta área es: Potenciar la capacidad de inspirar, motivar y movilizar equipos en contextos de cambio y alta presión.
- Desarrollar un liderazgo auténtico y adaptativo, capaz de integrar emociones, relaciones y resultados organizacionales sin perder la humanidad.
- Cultivar el autoliderazgo emocional y relacional, para que el participante primero se regule a sí mismo antes de pretender liderar a otros.
- En términos de PSIQUIS, esto se traduce en: mayor presencia corporal, claridad mental (propósito y visión) y habilidades relacionales para sostener conversaciones verdaderamente transformadoras.

DIRIGIDO A:

Todo el personal de la organización quienes requieran un despertar reflexivo y poderoso que enmarca el poder de la empatía, con gratitud y actitud positiva, haciendo que todos los participantes construyan su mejor versión.

OBJETIVO GENERAL:

Que los participantes **tomen conciencia de su relación con el tiempo**, identifiquen sus principales fugas, desarrollen criterios claros de priorización y construyan un **plan personal de administración del tiempo por metas**, reduciendo la procrastinación y mejorando su toma de decisiones.

Metodología Psiquis:

- **Cuerpo** → activación, presencia y coherencia
- **Mente** → comprensión, análisis y autodescubrimiento
- **Emoción** → integración, sentido y compromiso
- **Acción** → plan claro y aplicable



MÓDULO 1. Conciencia y filosofía del tiempo (Del piloto automático a la gestión consciente)

Contenidos:

- ¿Qué es realmente el Time Management hoy?
- El tiempo como recurso estratégico y emocional
- Filosofía y cultura del uso del tiempo
- Habilidades duras vs. habilidades blandas en la gestión del tiempo
- Gestión del tiempo orientada a resultados, no a actividades

Metodología Psiquis

Área de Juego / Role Play (Cuerpo):

Dinámica corporal para experimentar:

- Urgencia vs. importancia
- Estrés vs. enfoque
- Multitarea vs. presencia consciente

Objetivo: Romper paradigmas y generar conciencia inmediata.

MÓDULO 2. Autodiagnóstico y planeación estratégica personal (Ordenar para avanzar)

Contenidos:

- Diagnóstico personal del uso del tiempo
- **DAFO personal y profesional aplicado al tiempo**
 - o Fortalezas y debilidades internas
 - o Amenazas y oportunidades externas
- Definición de objetivos claros y alcanzables
- Planeación de tareas alineadas a metas
- Organización efectiva del trabajo diario

Metodología Psiquis

Área de Mesas Creativas (Mente):

- Test de autodescubrimiento: ¿En qué se me va el tiempo?
- Casos reales de mala y buena planeación
- Preguntas reflexivas:
 - o ¿Qué actividades no aportan valor?
 - o ¿Qué debería dejar de hacer?

MÓDULO 3. Priorización inteligente y enfoque en lo importante (Hacer lo correcto, no solo hacer más)

Contenidos:

- **La Matriz del Tiempo (Eisenhower)**
- Concepto de Importante vs. Urgente
- Análisis de prioridades vs. urgencias
- **Principio de Pareto (80/20)**
- Técnicas prácticas para definir prioridades
- Enfoque y eliminación de distractores

Metodología Psiquis

Role Play práctico:

- Decidir bajo presión
- Simulación de agendas saturadas
- Retroalimentación grupal consciente

MÓDULO 4. Herramientas prácticas para la administración del tiempo **(Del plan a la acción diaria)**

Contenidos:

- Herramientas administrativas básicas de Time Management
- Uso efectivo de la agenda (física y digital)
- Planeación diaria y semanal
- Aplicaciones tecnológicas básicas (listas, recordatorios, calendario)
- Cómo priorizar actividades sin descuidar la atención al cliente
- Los resultados como parámetro real del éxito
- Cómo lograr resultados sostenibles y medibles

Metodología Psiquis

Mesas Creativas Aplicadas:

- Diseño de una agenda real
- Ajustes personalizados según estilo de trabajo

MÓDULO 5. Procrastinación, decisiones y compromiso personal **(Elegir a tiempo también es decidir)**

Contenidos:

- ¿Qué es la procrastinación y por qué ocurre?
- Tipos de decisiones
- Las **8 etapas del proceso de toma de decisiones**
- Enfoque cualitativo y cuantitativo en la decisión

- Herramientas para decidir con claridad y manejar el conflicto
- Microdecisiones diarias que impactan el uso del tiempo

Metodología Psiquis

Área de Grupo de Apoyo y Terapia de Integración (Emoción):

- Identificación de bloqueos personales
- Diálogo consciente en grupo
- Construcción de soluciones reales
- **Carta compromiso y Plan Personal de Administración del Tiempo**

FACILITADORA:

Msc. Solange Mayo – Consultora Internacional



- Licenciada en Comunicación Social. Mención en Publicidad y Relaciones Públicas con honores.
- Magíster en Gerencia de Mercadeo (URBE), con amplias investigaciones en el área de Comportamiento del Consumidor, raíz de la cual emerge la creación del Método Psiquis y su implementación a nivel internacional en países como: Venezuela, Panamá, Costa Rica, Nicaragua, Brasil, Ecuador, y Colombia.
- Creadora del Método Psiquis y quien en más de 22 años de experiencia lo ha aplicado exitosamente a Nivel de Escuelas de Negocios en Latinoamérica y Centro América, la base de la creación fue en la Universidad de Surrey-Inglaterra como resultados de una propuesta de investigación.
- Periodista, investigadora, escritora y conferencista internacional. Productora nacional independiente y conductora, que la ha llevado a países como: Grecia, España, París, Noruega, Holanda, Inglaterra.
- Escritora de artículos especializados en el área de mercadeo, marcas y franquicias para la revista internacional OGGI MARCAS Y FRANQUICIAS con presencia en EEUU, Panamá y Bogotá.
- Comunicadora Bilingüe y responsable del desarrollo de equipos y líderes en ventas y tele ventas en pro de contribuir al crecimiento profesional y productivo empresarial de más de 3600 empresas a nivel latinoamericano.