

0.0

Comentarios (0)

Marta Palomar

Castellón De La Plana, España
Capacitador | Coach | Docente | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Catalán, Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Planificación estratégica, Definición de objetivos, De la estrategia a la acción, Objetivos OKR, Productividad personal, Gestión del tiempo.

Descripción del perfil

Cada persona y cada empresa puede crear la visión del mundo que hay en su mente. Cada profesional y cada persona puede alcanzar el equilibrio, lograr sus objetivos y trabajar eficientemente manteniendo elevados sus niveles de energía. Llevo más de 15 años trabajando en el campo de la estrategia empresarial y optimización de procesos, colaborando con CEOs y equipos directivos, lo que me ha dado no sólo conocimiento, sino también aprendizaje sobre la forma óptima de definir objetivos y el camino para lograrlos, convertirse es una empresa o profesional que destaca y hacerlo manteniendo elevados niveles de productividad (energía) todo el día.

Conferencias, Cursos o Talleres

Claves para montar días más productivos

Sin especificar

Bajo una modalidad basada en las técnicas del coaching (acción), aprenderemos una serie de técnicas aptas para todos los niveles que nos ayudarán a organizar nuestros días de forma mucho más productiva, gestionando

eficientemente nuestro tiempo y sobre todo, garantizando que mantendremos nuestra batería cargada durante todo el día.

Productividad Personal y Gestión del tiempo

Sin especificar

Curso completo sobre productividad personal y gestión del tiempo dirigido a profesionales y empresas. Existe la opción de realizarlo completo, o elegir las temáticas concretas que interesan y adaptarlo en duración. También existe la posibilidad de tener una reunión previa o pasar un formulario para adaptar los contenidos y la duración al caso concreto de la empresa. Temario: 1. Trabajo individual. -Generar conciencia de nuestro punto de partida. -Qué queremos conseguir y cómo conseguirlo. -Métodos para priorizar. -Organizarnos. -Vencer la pereza, avanzar y no procrastinar. -Controlar a los ladrones de tiempo. -Cómo entrenar el músculo de la concentración. -Hábitos saludables y productivos. -Los secretos de los personajes históricos más productivos. 2. Trabajo en equipo. -Generar sinergias de concentración. -Reuniones productivas. -Gestión de proyectos y tareas conjuntas. -Técnicas de productividad en equipo. 3. Cómo crear espacios productivos: -Espacios físicos: tu oficina, tu casa o un cibercafé. -Espacios virtuales: gestión en la nube y gestión en el ordenador. 4. Presentaciones productivas:

presentaciones que se recuerda: -Mensaje -Esquemas y organización. -El diseño y cómo diseñar rápidamente (para no diseñadores). 5. Cómo cargarte tu productividad: -Repasamos lo que debes ir eliminando de tu vida.

Experiencias

Consultora de desarrollo empresarial, formadora y conferenciante

Freelance

2020 - Actual

Chief Operations Officer

Blast Off Partners

2015 - Actual

Business Strategist

Soluciones Cuatroochenta

2011 - Actual

Market Research and Business Strategy

J. Roslam Research and Marketing

2009 - 2011

Radio Announcer

Radio 6

2008 - 2011

Estudios

Máster en Investigación de Mercados y Marketing Internacional

Universidad Jaume I

2011

Diplomatura en Turismo

Universidad Jaume I

2005

Grado Profesional de Piano y composición musical

Conservatorio Profesional de Música de Castellón

2000

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/marta-palomar