



apd[●]LIVE

Curso Online

Bonificable

Prioriza, planifica, haz con IA:

Cómo ahorrar tiempo y rendir más
con Inteligencia Artificial

apd

#CursoAPD

27 de enero y 10 de febrero
de 2026



#CursoAPD

Prioriza, planifica, haz con IA:
Cómo ahorrar tiempo y rendir
más con Inteligencia Artificial



INTRODUCCIÓN

La gestión del tiempo ya no se trata de “hacer más cosas”. El verdadero reto es gestionar tu atención, proteger tu energía mental y tomar menos decisiones en un entorno saturado de estímulos, notificaciones y urgencias.

Las herramientas de Inteligencia Artificial como Notion AI, ChatGPT, ClickUp AI, Gemini y Copilot han abierto una nueva era para la organización personal y la productividad. Pero no basta con usarlas: hay que saber integrarlas con lo que tu cerebro realmente necesita para funcionar bien.

Este programa no te enseñará solo a ser más rápido (la IA no va de ganar velocidad), sino a ser más estratégico, menos reactivo y más intencional. Porque no se trata de gestionar el tiempo, sino de gestionar tu sistema nervioso y tu biología gracias a la IA..

OBJETIVOS

- Aprender a reprogramar tus ciclos de productividad diaria con ayuda de la IA, respetando tu neurobiología, en lugar de forzarla.
- Construir un sistema de organización flexible basado en tecnología y autoobservación: ciclos de foco, claridad de metas y hábitos sostenibles.
- Dominar herramientas como Notion AI, ChatGPT, ClickUp AI y Copilot para automatizar tareas, eliminar ruido y reducir el tiempo dedicado a decisiones repetitivas.
- Diseñar tu propio sistema de foco sin fricción, optimizado para tu estilo cognitivo, con IA como aliada para liberar carga mental.

•



#CursoAPD

Prioriza, planifica, haz con IA:

Cómo ahorrar tiempo y rendir más con
Inteligencia Artificial

COMPOSICIÓN DEL CURSO

Dos sesiones de trabajo online

DURACIÓN

6 horas de formación

HORARIO

De 10.00h a 13.00h



Prioriza, planifica, haz con IA:

Cómo ahorrar tiempo y rendir más con Inteligencia Artificial

PONENTES

MIQUEL NADAL

Socio director en
emorganizer

CONTENIDOS:

PARTE 1: PRODUCTIVIDAD BASADA EN NEUROCIENCIA

“No necesitas más disciplina. Necesitas menos fricción.”

- Cómo funciona el sistema de atención de tu cerebro (modo enfoque, modo dispersión, fatiga atencional).
- Cómo generar motivación y dopamina con objetivos claros + micro-recompensas + progresos visibles (y cómo automatizarlo con IA).
- Cómo construir una rutina diaria adaptada a tus ritmos ultradianos sin apps complejas (IA como asistente de energía mental).
- Crear tu sistema de “microciclos de atención” diarios usando Notion AI para planificar, analizar y reajustar según tu estado físico y cognitivo.



Prioriza, planifica, haz con IA:

Cómo ahorrar tiempo y rendir más con Inteligencia Artificial

PONENTES

MIQUEL NADAL

Socio director en
emorganizer

CONTENIDOS:

PARTE 2: TU SISTEMA OPERATIVO PERSONAL CON IA

“Un buen sistema vale más que un buen día.”

Cómo diseñar un centro de operaciones personal en Notion con IA que combine:

- Prioridades diarias reales
- Check-ins automáticos
- Registro de energía y distracciones
- Tareas delegadas Copilot / ChatGPT / ClickUp AI / Notion AI / Gemini
- Crear rutinas sin disciplina: el poder de los disparadores invisibles y cómo programarlos con IA.
- Automatizar tareas que ocupan tiempo mental sin aportar valor (respuestas por email, informes, seguimientos, bloqueos de calendario inteligentes).



Prioriza, planifica, haz con IA:

Cómo ahorrar tiempo y rendir más con Inteligencia Artificial

PONENTES

MIQUEL NADAL

Socio director en
emorganizer

CONTENIDOS:

PARTE 3: APLICACIÓN REAL Y SOSTENIBLE

“La verdadera productividad es saber cuándo no hacer.”

- Cómo evaluar tu productividad real sin engañarte: señales neurofisiológicas, señales cognitivas, señales emocionales.
- Diseño de flujos de trabajo personales según tus 3 niveles de energía al día (Alta - Media - Baja) con ayuda de ChatGPT + Notion AI.
- Cómo usar la IA para planificar sin sobrecarga cognitiva: micro-agendas, decisiones por bloque, filtros de prioridad real.
- Recupera tu atención robada: crea tu Sistema Anti-Ruido Personal (IA para filtrar, clasificar y limitar lo que entra en tu mente cada día).



#CursoAPD

Prioriza, planifica, haz con IA:

Cómo ahorrar tiempo y rendir más con
Inteligencia Artificial

PONENTES Y EXPERTOS

DE PRIMER NIVEL

Procedentes de Multinacionales y Compañías Líderes en España



PONENTES Y EXPERTOS



MIQUEL NADAL
Socio director en emorganizer

Psicólogo, escritor, formador y speaker internacional en Neurociencia, Productividad Personal y Herramientas Digitales con IA. Pionero en la creación de la metodología 'Neuroproductividad', que combina los últimos estudios de la Neurociencia con las técnicas más avanzadas de Manejo del Tiempo e Inteligencia Artificial.

+15 años de experiencia en Gestión de Personas. Ha trabajado e impartido conferencias y seminarios a más de 35.000 personas en +35 países distintos (Europa, Oriente Medio y Latino América) en empresas internacionales de la talla de Nestlé, Bayer, BASF, Nissan, Allianz, Telefónica, Vistaprint, AENOR, Sanitas... Formado en 5 de las mejores universidades europeas en Psicología de las Organizaciones en distintos países (Barcelona, Bolonia, Coímbra, París y Valencia). Profesor en la Universidad de Barcelona (España). Autor de 4 libros: "La Nueva Gestión del Tiempo", "Cómo emprender en el Desarrollo Personal", "Cómo ganarte a la gente en LinkedIn" y "Neurohacking: despierta tu Poder mientras duermes". Cofundador del mayor congreso internacional sobre Productividad Personal (+15000 asistentes).



#CursoAPD

Prioriza, planifica, haz con IA:

Cómo ahorrar tiempo y rendir más con Inteligencia Artificial



JORNADAS
VIRTUALES EN
DIRECTO



SÍQUELAS
DESDE
CUALQUIER
DISPOSITIVO



PONENTES Y
EXPERTOS
DE PRIMER
NIVEL



PRECUNTA
DIRECTAMENTE
A LOS
EXPERTOS

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- **Fecha:** 27 de enero y 10 de febrero de 2026
- **Horario:** de 10:00 h. a 12:30 h.
- **Teléfono:** 93 440 76 05
- **Correo electrónico:** jsero@apd.es

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

- Socios Protectores: 380€ + IVA.
- Socios Globales e individuales: 400€ + IVA
- No socios: SER SOCIO DE APD TIENE IMPORTANTES VENTAJAS, consulte a Didier Picas en dpicas@apd.es o en el 93 440 76 05

FORMACIÓN IN COMPANY

Esta actividad se puede realizar en formato In-company, diseñando y adaptando el programa a las necesidades específicas de la empresa.

- Servicio exclusivo para Socios de APD.
- Para más información contacta con:
Aitor Galisteo (agalisteo@apd.es)

CLICK AQUÍ

CANCELACIONES

En caso de no cancelar la inscripción o realizarla con menos de 48 horas deberá abonar el 100% del importe.

FORMA DE PAGO

El pago de las cuotas se hará efectivo antes de iniciarse la actividad por medio de los siguientes procedimientos:

- Cheque nominativo
- Domiciliación
- Transferencia Banco Santander
ES42 0049 1182 3721 1003 3641

Nota: Rogamos adjunten justificante de pago.

Los gastos de formación de personal tienen la consideración de gastos deducibles para la determinación del rendimiento de las actividades económicas, tanto en el Impuesto sobre Sociedades como en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas. Aquellos gastos e inversiones destinados a habitar a los empleados en la utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información dan derecho a practicar una deducción en la cuota íntegra de ambos impuestos en el porcentaje previsto legalmente.

Si no pudiera asistir a este acto, le rogamos haga llegar esta información a otra persona a quien Ud. estime que pueda serle de utilidad. Si recibiera más de un programa de esta convocatoria, le rogamos lo comunique a nuestro departamento de base de datos, e-mail: basededatos@apd.es

INSCRÍBETE AQUÍ



**LA COMUNIDAD GLOBAL DE
DIRECTIVOS**

APD Zona Catalunya

Avinguda Diagonal 520, 2-3.

08006 Barcelona

inscripcionesmediterranea@apd.es

93 440 76 05

Síguenos en



www.apd.es