



Gestión del tiempo, reuniones y emails productivos, y procrastinación

La importancia de parar y ocuparte de
lo importante, en los tiempos de
incertidumbre

apd

#SeminarioAPD

Zaragoza, 24 de marzo de 2026

INTRODUCCIÓN

Una formación experiencial, clara y transformadora para personas que desean recuperar su tiempo, mejorar su enfoque y crear hábitos profesionales desde un lugar sostenible y con sentido. A veces no se trata de hacer más. Se trata de hacer mejor. Con más presencia, energía y dirección.

Partimos de una idea clave: no se puede gestionar el tiempo si no aprendes a gestionarte a ti mismo. Por eso, esta formación no solo entrega herramientas prácticas, sino también un marco integral para transformar la relación con tu tiempo, tus tareas, tu atención y tus decisiones.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Esta formación es para toda persona que quiera seguir mejorando su rendimiento y productividad; y también para aquellas que quieran conocer mejor cómo funcionan, estar en mayor calma y mejorar su autocuidado y autorregulación.
- Está pensada para personas que estén en transiciones de rol, de puesto de trabajo o gestionando personas y equipos, dado que son procesos que suelen llevar acompañados una alta carga de estrés.
- En definitiva, para toda persona que quiera mejorar su auto conocimiento y ampliar herramientas para seguir creciendo y desarrollándose como persona y profesional.

OBJETIVOS

Esta formación se ha diseñado a medida, para ofrecer herramientas, competencias y reflexiones que ayuden a los participantes a conseguir un mayor rendimiento y efectividad en su puesto de trabajo, y en sus equipos.

Al finalizar la formación, los participantes podrán:

- Identificar sus principales ladrones de tiempo, energía y atención
- Comprender por qué procrastinan y qué pueden hacer para revertirlo
- Aplicar herramientas prácticas de gestión del tiempo y productividad.
- Diseñar una micro-rutina de hábitos sostenibles. Crear su propio modelo de gestión.

METODOLOGÍA

La metodología planteada se resume en los siguientes puntos, con un enfoque práctico, centrado en el participante, interactivo y con una filosofía de aprender haciendo (Learning by doing).

- Explicación, por parte del profesor, de los conceptos fundamentales.
- Discusión de casos sobre la materia. Debate general de las propuestas de solución.
- Contraste de experiencias sobre las materias tratadas, e identificación de las dificultades más comunes.
- Ejercicios de reflexión individuales y colectivos.



SEMINARIO

Gestión del tiempo, reuniones y emails productivos, y procrastinación

09:15 Bienvenida y apertura

- Bienvenida y presentación por parte de APD
- Contextualización del programa y objetivos
- Introducción al enfoque de trabajo

09:30 Bloque I

- Explicación del modelo completo. Objetivo y subjetivo.
- Productividad, rendimiento, eficiencia y eficacia.
- Ladrones de tiempo, atención y de energía. ¿Dónde está la fuga y el margen de mejora?

11:00 Café Networking



SEMINARIO

Gestión del tiempo, reuniones y emails productivos, y procrastinación

11:30 Bloque II

- Procrastinación. Entendiendo la fricción y la motivación detrás de este factor.
- Herramientas y leyes para mejorar la productividad y reducir la procrastinación.

12:15 Bloque III

- El impacto de las reuniones y los emails.
- Plan de trabajo personalizado.

14:00 Cierre de la formación

- Síntesis de aprendizajes

Durante la formación se explicarán modelos validados científicamente y de alcance mundial, como el modelo MBSR, los 7 hábitos de Stephen Covey o el método GTD de David Allen. Y como bonus adicional, se darán pinceladas de modelos utilizados por deportistas de alto rendimiento, basados en: Descanso y sueño, ejercicio físico, nutrición, entrenamiento cognitivo y emocional, y propósito.

Todo ello, enfocado a que cada participante cree su plan personal.

SAVE THE DATE



**Zaragoza
Hotel Silken
Reino de Aragón
C/Coso 80
50001 Zaragoza**



**24 de marzo de 2026
09:15 – 14:00**



RODRIGO SAMPEDRO

*Fundador, CEO y Director ejecutivo en
Academia Alto rendimiento*

Ingeniero Industrial. Top 3 de su promoción. Proyecto fin de carrera en Reino Unido (Exeter).

Más de 10 años de experiencia en multinacionales (Acciona, Grupo Nordex y Apia XXI -ahora WSP Spain-). Ingeniero estructural, cocreador de patentes, desarrollo de producto, desarrollo de negocio y expansión internacional, ventas y negociación (involucrado en operaciones de más de 15.000 M€). Mercados cubiertos: desde Australia, hasta LatAm.

5 años como formador, consultor y coach ejecutivo PCC (más de 7.500 personas formadas) en empresas del Ibex 35 y consultoras de primer nivel (Banco Santander, Endesa, Renfe, Cepsa, Deloitte, Adidas, Técnicas Reunidas...), en escuelas de negocio (Escuela de Organización Industrial, Universidad Nebrija...), fundaciones (Fundación Princesa de Girona, Fundación Rafael del Pino, CISE...) y entornos de emprendimiento (Participación en start-ups, y entornos de investigación en neurociencia).



#SeminarioAPD 24 de marzo



JORNADAS
VIRTUALES EN
DIRECTO



SÍGUELAS
DESDE
CUALQUIER
DISPOSITIVO



PONENTES Y
EXPERTOS
DE PRIMER
NIVEL



PREGUNTA
DIRECTAMENTE
A LOS
EXPERTOS

INSCRÍBETE

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- **Fecha:** 24 de marzo de 2026
- **Hotel Silken Reino de Aragón**
- **Calle Coso 80**
- **Formación:** de 09:15 h. a 14:00 h.
- **Teléfono:** 615274897
- **Correo electrónico:** splaza@apd.es

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

- Socios Protectores de APD: 190€ + IVA
- Socios Globales de APD: 270€ + IVA
- No socios: SER SOCIO DE APD TIENE IMPORTANTES VENTAJAS, consulte en 91 522 75 79.

CANCELACIONES

Cancelaciones gratuitas válidas hasta **48 horas** antes de la celebración de la actividad.

FORMAS DE PAGO

- Domiciliación bancaria
- Tarjeta (pasarela web)
- Transferencia a:
 - Banco Santander:
ES42-0049-1182-3721-1003-3641
 - BBVA:
ES65-0182-1290-3800-0032-5792
 - Caixabank:
ES54-2100-6440-0521-0009-2274

FORMACIÓN IN COMPANYY

Esta formación se puede realizar en formato In Company, diseñando y adaptando el programa a las necesidades reales de la empresa que lo solicite.

Servicio exclusivo para Socios de APD.

Contacta con Alicia Calderón para más información:
acalderon@apd.es

Los precios incluyen la documentación y desayuno de trabajo

apd

LA COMUNIDAD GLOBAL DE
DIRECTIVOS

APD Aragón
splaza@apd.es
615274897

Síguenos en



www.apd.es