

Work smarter, not harder: Aumenta tu productividad con el método FASE

22 de febrero de 2024

Laura García

Coach Ejecutivo y experta en productividad

Consultora certificada método FASE



Work **Smarter**,
not Harder
and **live better**



A white paper boat is shown floating on a body of blue water with ripples. The boat is simple in design, with a flat top and pointed ends.

¿FLOTAS

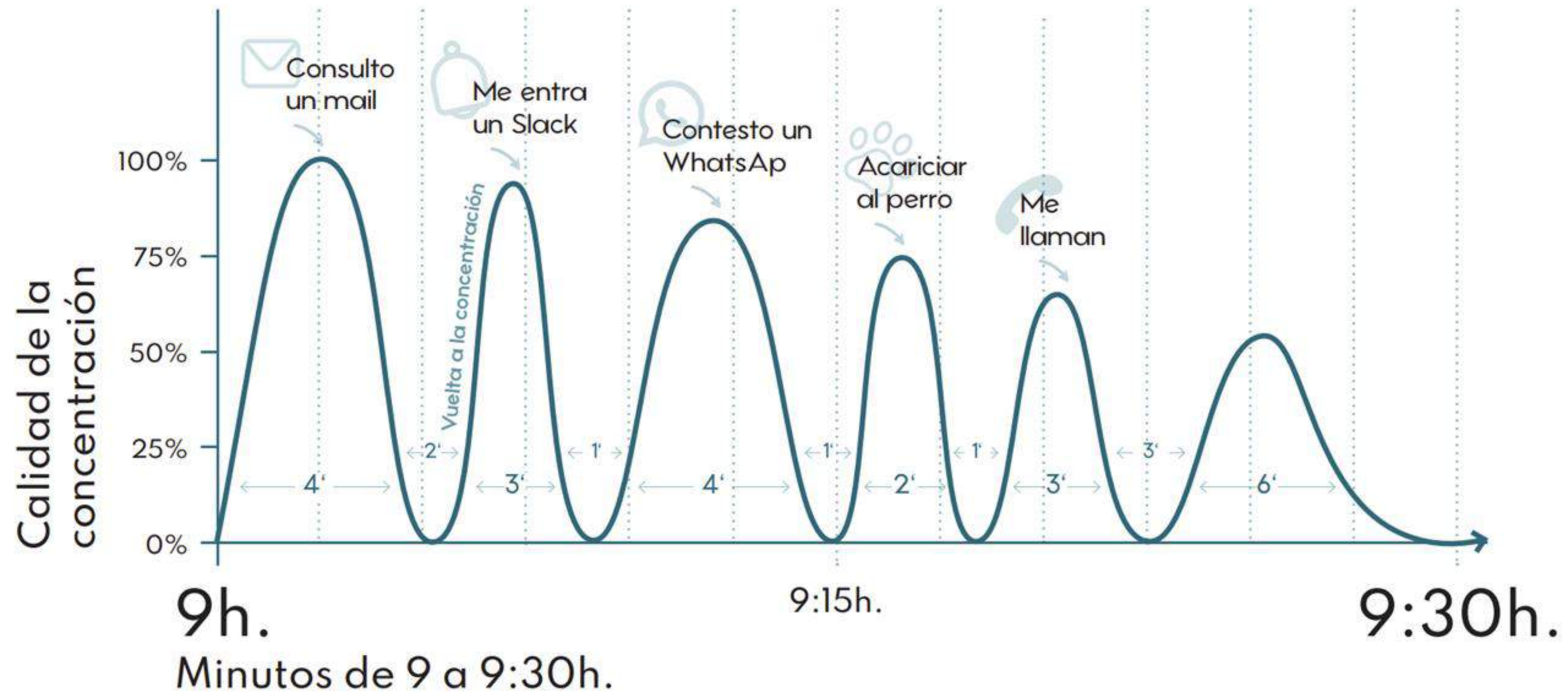
O

A sailboat is shown from a low angle on the deck, looking out over the water. The sun is setting in the background, creating a warm, golden glow. The sail is white and has a small logo on it.

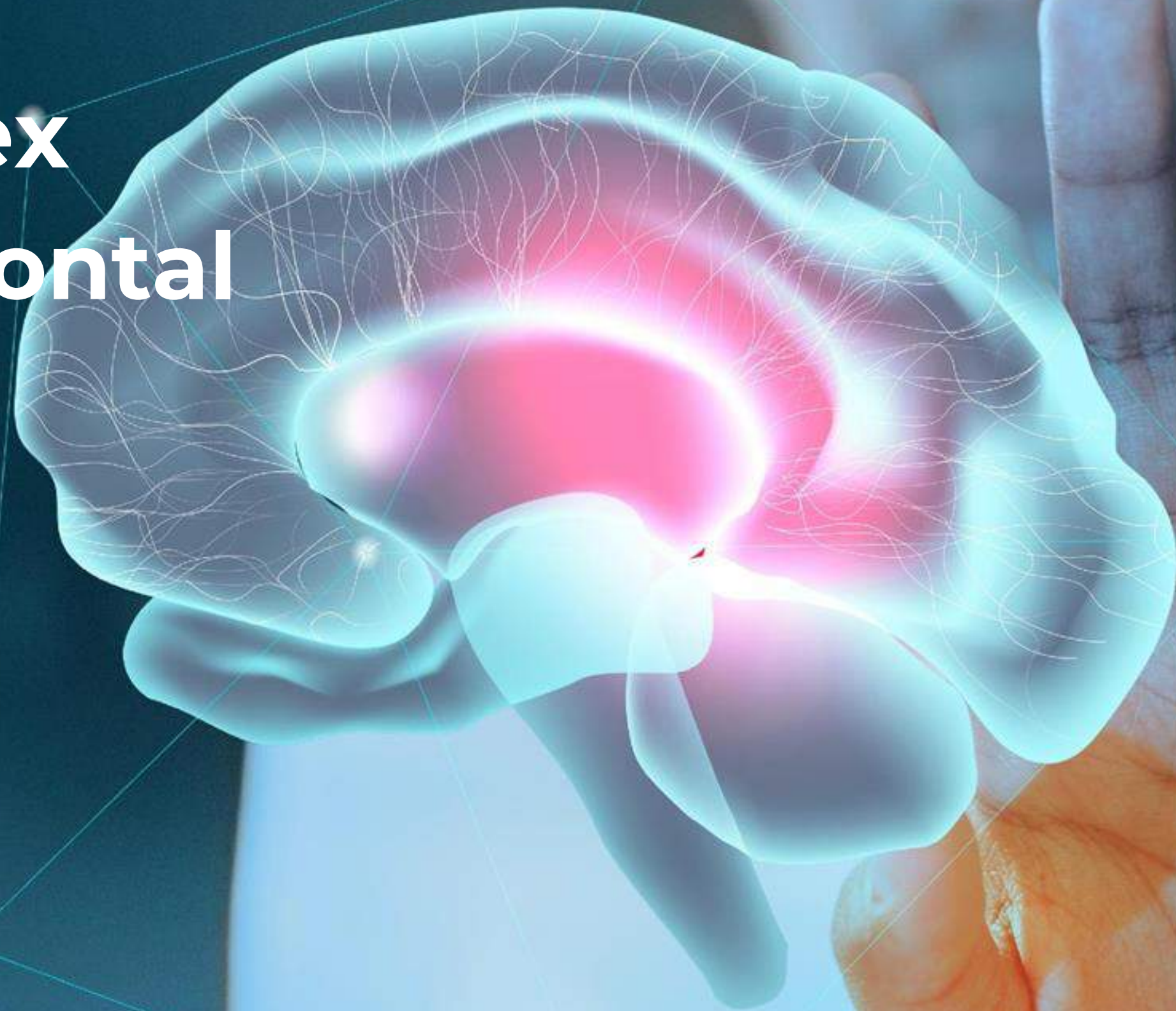
NAVEGAS?

Interrupciones en 30' de supuesta concentración: "La continua multitarea"

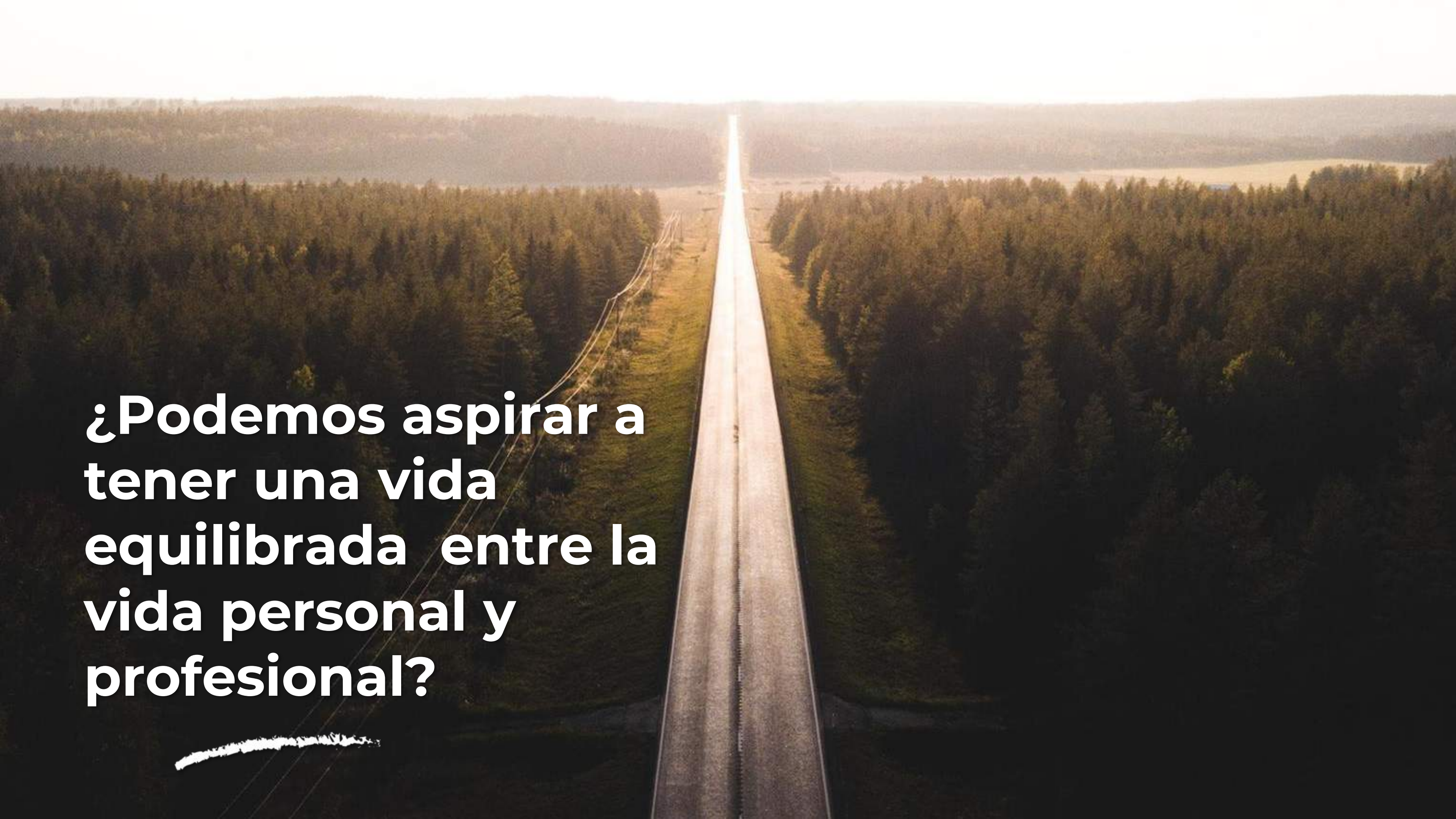
@agustinperalt



Córtex Prefrontal



Sistema Límbico



¿Podemos aspirar a tener una vida equilibrada entre la vida personal y profesional?

5 problemas más extendidos



1 Falta de energía y bienestar personal



2 Falta de tiempo y muchas distracciones



3 Falta de priorización mensual clara y alineamiento con mi manager



4 Agenda VS Prioridades Reales



5 Falta de sistemática para medir avances con mi manager

B Sabadell
Hub Empresa



MÉTODO FASE[®]

El método definitivo para ser + productivo

+ Control
- Stress
+ Resultados


AGUSTINPERALT & CO

 **Sabadell**
Hub Empresa



Los 6 hábitos de la **efectividad**



“

Dependemos de
nosotros mismos

”



www.agustinperalt.es



laura@agustinperalt.es