

# Neurociencia y gestión del tiempo: entrena tu cerebro, lidera tu equipo y multiplica tus resultados con IA

- Módulo 1: Neurociencia y productividad personal: cómo entrenar tu cerebro para multiplicar tu rendimiento
- Módulo 2: Productividad en equipos de alto rendimiento: del esfuerzo individual al rendimiento colectivo
- Módulo 3: Gestión de equipos con IA: productividad para equipos del futuro con inteligencia artificial

📅 29 de octubre, 19 de noviembre y 10 de diciembre de 2026, jueves

Inscríbete

**Fechas:**

29 de octubre, 19 de noviembre y 10 de diciembre, jueves

**Presencial****Horario:**

de 9:00 a 15:00 h.

**Precio especial para socias/os**

y actividad bonificable por FUNDAE

[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

## Profesor



### Miquel Nadal Vela

- 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 40.000 personas en +40 países distintos (Europa, Oriente Medio y Latino América) en empresas internacionales.
- 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).

## Módulos del curso

Es posible realizar la inscripción tanto al curso completo como a cada uno de sus módulos.

### Módulo 1: Neurociencia y productividad personal: cómo entrenar tu cerebro para multiplicar tu rendimiento

La gestión del tiempo tradicional no funciona. Las exigencias del mercado nos llevan a la sobreacumulación de tareas pendientes y a calendarios repletos de reuniones donde no cabe ni un alfiler.

Los últimos avances de la neurociencia han roto todos los mitos sobre la planificación y la organización que conocíamos. En esta sesión descubrirás cómo puedes entrenar tu cerebro para lograr resultados de mayor

calidad con menos esfuerzo.

Recuerda que el personal profesional más innovador ya no va detrás del reloj, sino que diseña sus propias reglas para alcanzar sus objetivos.

- ¿Por qué nos basamos todavía en la urgencia y la importancia para tomar decisiones (cuando en realidad ya no funciona)?
- ¿Cómo gestionamos las listas infinitas de pendientes que solo se acumulan sin parar?
- ¿Cómo puedo gestionar mi energía mental sin acabar la jornada de forma agotada o con agotamiento?
- ¿Cuál es la mejor manera de organizar el trabajo para tener todos los proyectos y tareas bajo control?

La neuroproductividad es una metodología disruptiva fundamentada en estudios científicos y en casos de éxito empresarial (más de 750 compañías y más de 4500 artículos científicos) de las mejores empresas, que combina los últimos descubrimientos en neurociencia sobre el rendimiento óptimo del cerebro con las mejores técnicas de gestión del tiempo.

## PROGRAMA

### 1. **Cómo hackear tu cerebro para rendir más (y mejor).**

- ¿Cómo puedo entrenar mis conexiones neuronales para avanzar más rápido en el trabajo sin descuidar mi bienestar?
- ¿Cómo puedo dedicarle más tiempo al trabajo de alto valor en vez de entretenerme en actividades de poca importancia?
- ¿Qué hábitos diarios puedes practicar para entrenar tu cerebro y mejorar la calidad de los resultados de tu trabajo (y tu calidad de vida)?
- La gestión del tiempo tradicional ya no funciona... ¿qué alternativas tengo para planificarme?
- ¿Cómo puedo gestionar mi energía mental sin acabar la jornada laboral con agotamiento?

### 2. **Diseña tu propio método ganador de planificación personal aplicando neurociencia**

- ¿Puedo organizarme de alguna manera para no acumular tareas de forma infinita?
- ¿Cómo capturo, priorizo y proceso todo lo que llega a mi día a día sin perder el foco?
- Organizarse cuando no hay trabajo es fácil... ¿cómo gestiono el caos personal durante épocas de incertidumbre y picos de trabajo de máxima intensidad?
- Cómo gestionar la sobrecarga de proyectos y tareas: estrategias probadas para lidiar con un entorno de trabajo acelerado sin alejarte de tus objetivos.

## INFORMACIÓN GENERAL

## **Objetivos:**

- Cómo hackear tu cerebro para rendir más y distraerse menos (100% práctico, en base a las últimas investigaciones de la neurociencia).
- Cómo aplicar hábitos productivos para incrementar tu fuerza de voluntad y mejorar los resultados de tus proyectos y tareas.
- Cómo gestionar la energía mental limitada para rendir más y evitar terminar la jornada laboral con agotamiento.
- Cómo planificarte más allá de la urgencia y la importancia, diseñando tu propio método de organización personal.
- Las mejores estrategias probadas para gestionar la avalancha de tareas y no acumular trabajo.

## **Metodología:**

Se trata de una sesión 100% práctica donde las personas asistentes van a deconstruir el antiguo paradigma de productividad personal y coliderar las nuevas reglas de la planificación y organización.

Recibirán herramientas (todas gratuitas), documentos de trabajo y material de apoyo (vídeos y manuales) para salir de la sesión con un plan de acción claro y focalizado en los resultados que se quieren obtener. La hoja de ruta de la formación está basada en un aprendizaje progresivo de los contenidos y con un seguimiento ilimitado para la resolución de dudas.

La sesión está pensada para que, justo al finalizarla, las personas participantes puedan poner en práctica todos los contenidos para así mejorar su organización a nivel personal. Todo el proceso está debidamente ajustado para no sobrecargar con deberes y poderlo trabajar todo en la misma sesión.

Por último, hay que añadir que todos los contenidos que se verán están basados (y validados) tanto en neurociencia como en casos prácticos de las empresas líderes en innovación.

## **Dirigido a:**

El personal profesional, personas responsables de equipo, con funciones directivas o de liderazgo, que estén experimentando alguna de las siguientes situaciones:

- Dedicar mucho tiempo a tareas menores y olvidan por completo las tareas estratégicas que les acercan a sus objetivos.
- Quieren descubrir una nueva metodología de productividad personal basada en neurociencia que va más allá de planificar por urgencia e importancia.
- Han probado muchos métodos para planificarse, pero nunca les ha funcionado demasiado bien ninguno.
- Tienen dificultades para planificarse y organizarse en el trabajo y les está afectando a su rendimiento y motivación.

- Sienten mucho estrés porque trabajan muchas horas o con mucho esfuerzo, pero no les cunde el tiempo y avanzan lento en sus proyectos.
- Les encantaría disfrutar más de su trabajo, pero el agobio del día a día les impide hacerlo de manera efectiva.



**Fechas:**

29 de octubre, jueves

**Presencial**



**Horario:**

de 09:00 a 15:00 h.



**Precio especial para socias/os**

y actividad bonificable por FUNDAE

[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

## Módulo 2: Productividad en equipos de alto rendimiento: del esfuerzo individual al rendimiento colectivo

Un equipo de alto rendimiento no es la suma de personas productivas: es un sistema que avanza con coordinación, foco compartido y reglas claras. Cuando cada persona se organiza a su manera, aparecen los reprocesos, los cuellos de botella y la sensación de ir siempre a remolque.

Los últimos avances de la neurociencia aplicada a los equipos nos muestran cómo diseñar entornos de trabajo donde las personas rinden mejor juntas, se autogestionan y dejan de depender de la supervisión constante.

En esta sesión descubrirás cómo transformar la dinámica de tu equipo para que avance de forma ágil, autónoma y sostenible, incluso en los momentos de mayor presión.

- ¿Cómo puedo lograr que mi equipo sea productivo por sí mismo sin tener que perseguir a nadie?
- ¿Por qué se acumulan las tareas y los proyectos se alargan aunque todo el equipo trabaje mucho?
- ¿Cómo establezco criterios de comunicación que reduzcan reuniones, mensajes y conflictos evitables?
- ¿Cómo mantengo a mi equipo enfocado y coordinado durante los picos de trabajo y la incertidumbre?

La neuroproductividad es una metodología disruptiva fundamentada en estudios científicos y en casos de éxito empresarial (+750 compañías y +4500 artículos científicos) de las mejores empresas, que combina los últimos descubrimientos en neurociencia sobre el rendimiento óptimo del cerebro con las mejores técnicas de organización y gestión de equipos.



Club de  
Marketing  
de Navarra

Avda. Anaitasuna, 31 31192 - Mutilva (Navarra)

## 1. Equipos autogestionados — neurociencia aplicada al rendimiento colectivo

- ¿Cómo puedo lograr que mi equipo sea productivo por sí mismo sin tener que perseguir a nadie?
- Qué condiciones necesita el cerebro para rendir en entornos de equipo: foco, claridad y autonomía.
- Cómo establecer criterios de comunicación online productivos que reduzcan los conflictos evitables.
- Cómo pasar del control y la supervisión constante a la responsabilidad compartida.

## 2. Diseña un sistema de organización de equipo que no acumule trabajo

- ¿Puede el equipo organizarse de alguna manera para no acumular tareas de forma infinita?
- Cómo capturar, priorizar y distribuir las tareas del equipo de forma justa y clara.
- Organizarse cuando no hay trabajo es fácil... ¿cómo gestiono el caos del equipo durante épocas de incertidumbre y picos de trabajo de máxima intensidad?
- Cómo gestionar la sobrecarga de proyectos y tareas compartidas: estrategias probadas para lidiar con un entorno de trabajo acelerado sin alejar al equipo de sus objetivos.

## INFORMACIÓN GENERAL

### Objetivos:

- Lograr equipos autogestionados: estrategias probadas para que el equipo avance por sí mismo sin tener que perseguir a nadie constantemente.
- Establecer criterios de comunicación online productivos para gestionar conflictos evitables y avanzar de forma ágil y efectiva en las tareas.
- Diseñar un sistema de organización colectivo que evite la acumulación infinita de tareas y proyectos en el equipo.
- Gestionar el caos del equipo durante épocas de incertidumbre y picos de trabajo de máxima intensidad.

### Metodología:

Se trata de una sesión 100% práctica donde las personas asistentes van a deconstruir el antiguo paradigma de productividad de equipos y coliderar las nuevas reglas de la organización y el liderazgo de equipos.

Quienes asistan, recibirán herramientas (todas gratuitas), documentos de trabajo y material de apoyo (vídeos y manuales) para salir de la sesión con un plan de acción claro y focalizado en los resultados que quiere obtener.

La hoja de ruta de la formación está basada en un aprendizaje progresivo de los contenidos y con un seguimiento ilimitado para la resolución de dudas.

La sesión está pensada para que, justo al finalizarla, las personas participantes puedan poner en práctica todos los contenidos para así mejorar la organización y el rendimiento de su equipo. Todo el proceso está debidamente ajustado para no sobrecargar con deberes y poderlo trabajar todo en la misma sesión.

Por último, hay que añadir que todos los contenidos que se verán están basados (y validados) tanto en neurociencia como en casos prácticos de las empresas líderes en innovación.

**Dirigido a:**

Perfiles de liderazgo, mandos intermedios, personas responsables y profesionales técnicos que trabajen en equipo y estén experimentando alguna de las siguientes situaciones:

- Sienten que tienen que estar encima de todo el mundo para que las cosas avancen.
- Su equipo trabaja mucho, pero las tareas se acumulan y los proyectos se alargan.
- Quieren reducir las reuniones y los mensajes improductivos sin perder coordinación.
- Han probado distintos métodos para organizar al equipo, pero ninguno ha terminado de funcionar.
- Notan que la comunicación interna genera fricciones y conflictos evitables.
- Necesitan que su equipo mantenga el foco y el rendimiento durante los picos de máxima intensidad.



**Fechas:**  
19 de noviembre, jueves

**Presencial**



**Horario:**  
de 09:00 a 15:00 h.



**Precio especial para socias/os**  
y actividad bonificable por FUNDAE  
[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

**Módulo 3: Gestión de equipos con IA: productividad para equipos del futuro con inteligencia artificial**



Club de Marketing de Navarra

Avda. Anaitasuna, 31 31192 - Mutilva (Navarra)

Cumplir con nuestras tareas ya no depende solo de planificarlas bien, sino de ejecutarlas de manera eficiente en un entorno laboral cada vez más dinámico. Con el avance de herramientas como ChatGPT, ClickUp IA y Copilot, la forma de organizar y priorizar el trabajo está evolucionando rápidamente, dejando atrás las técnicas tradicionales de gestión del tiempo.

Hoy, el verdadero desafío no es solo trabajar más rápido, sino trabajar de forma más inteligente. La inteligencia artificial nos permite automatizar tareas repetitivas, identificar prioridades con mayor claridad y liberar espacio mental para enfocarnos en lo que realmente genera valor.

En esta sesión, descubrirás cómo integrar estas herramientas en el flujo de trabajo de tu equipo para superar los bloqueos, optimizar la colaboración y construir un sistema que equilibre productividad, eficiencia y bienestar. Si sientes que tu equipo corre constantemente detrás de las demandas del día a día, es momento de tomar el control con el apoyo de la IA.

¿Todo listo para transformar la forma de trabajar de tu equipo y llevarlo al siguiente nivel?

## PROGRAMA

### 1. Hábitos prácticos para potenciar la productividad del equipo y fortalecer la comunicación con IA

Aprende a superar la procrastinación grupal y a fomentar el enfoque colectivo utilizando herramientas de IA como ChatGPT para generar estrategias claras que mejoren la comunicación y reduzcan fricciones en el equipo.

Descubre cómo automatizar tareas rutinarias y asignar responsabilidades de forma equitativa con Microsoft 365 (Outlook, Teams) y Copilot, optimizando los flujos de trabajo para que el equipo se enfoque en sus fortalezas.

Mejora el entendimiento emocional en el equipo utilizando IA para identificar patrones de comunicación, detectar tensiones y sugerir enfoques más empáticos, fortaleciendo las relaciones y la cohesión.

### 2. Diseña un sistema de planificación colaborativo y eficiente con IA

Implementa enfoques de priorización que alineen las metas individuales y grupales, utilizando IA para identificar prioridades estratégicas, gestionar conflictos y fomentar una cultura de responsabilidad compartida.

Reduce el caos digital grupal con técnicas basadas en IA como filtros automáticos, análisis de comunicación y automatización de tareas en Outlook, Teams y ClickUp AI, mejorando la claridad y reduciendo la sobrecarga de mensajes.

Gestiona tareas y proyectos complejos con IA predictiva para anticipar picos de trabajo, redistribuir cargas de manera justa y garantizar que el equipo avance de manera consistente incluso en entornos cambiantes.

### 3. Comunicación y gestión emocional como clave para la productividad grupal

Aprende a utilizar herramientas de IA para facilitar reuniones más efectivas, generar resúmenes automáticos y proponer soluciones que mejoren la comprensión de los objetivos y roles dentro del equipo.

Descubre cómo fomentar una comunicación abierta y empática en el equipo utilizando IA para analizar retroalimentación y sugerir ajustes en las dinámicas de interacción.

Integra técnicas de gestión emocional y responsabilidad individual que fortalezcan el compromiso, permitiendo al equipo superar bloqueos y avanzar hacia sus metas con confianza y equilibrio.

## INFORMACIÓN GENERAL

### Objetivos:

- Integrar la inteligencia artificial en el día a día de tu equipo: aprende a utilizar herramientas como ChatGPT, Claude, ClickUp IA y Copilot para automatizar tareas repetitivas, optimizar la planificación y priorizar de forma más efectiva, liberando tiempo para las actividades estratégicas que realmente importan.
- Optimizar la colaboración y el flujo de trabajo: descubre cómo transformar la dinámica de tu equipo integrando soluciones de IA que mejoren la comunicación, reduzcan fricciones y potencien la productividad colectiva en un entorno laboral ágil y dinámico.
- Equilibrar eficiencia y bienestar: diseña un sistema de trabajo que combine las fortalezas humanas con el poder de la tecnología, permitiendo mantener el control, reducir el estrés y avanzar en los proyectos con claridad y confianza.

### Metodología:

Se trata de una sesión 100% práctica donde las personas asistentes van a deconstruir el antiguo paradigma de productividad personal y coliderar las nuevas reglas del liderazgo.

Las personas asistentes recibirán herramientas (todas gratuitas), documentos de trabajo y material de apoyo (vídeos y manuales) para que salgan de la sesión con un plan de acción claro y focalizado en los resultados que

quieren obtener.

La hoja de ruta de la formación está basada en un aprendizaje progresivo de los contenidos y con un seguimiento ilimitado para la resolución de dudas.

La sesión está pensada para que, justo al finalizarla, las personas participantes puedan poner en práctica todos los contenidos para así mejorar su organización a nivel personal y de equipo. Todo el proceso está debidamente ajustado para no sobrecargar con deberes y poderlo trabajar todo en la misma sesión.

Por último, hay que añadir que todos los contenidos que se verán están basados (y validados) tanto en neurociencia como en casos prácticos de las empresas líderes en innovación.

### Dirigido a:

Esta sesión está dirigida a personas y equipos que quieran mejorar su organización, gestionar mejor su tiempo y trabajar de forma más eficiente con el apoyo de la inteligencia artificial.

Puede resultar especialmente útil para quienes:

- Buscan mejorar la planificación y priorización de tareas en su actividad diaria.
- Han probado distintos métodos de organización y productividad sin encontrar una solución que se adapte a sus necesidades.
- Necesitan mejorar la coordinación, la comunicación y el seguimiento del trabajo en equipo.
- Experimentan una elevada carga de trabajo y desean optimizar su tiempo para obtener mejores resultados.
- Quieren conocer herramientas de inteligencia artificial como Copilot, ChatGPT o ClickUp AI y explorar sus aplicaciones para la productividad personal y de equipo.

**Fechas:**

10 de diciembre, jueves

**Presencial****Horario:**

de 9:00 a 15:00 h.

**Precio especial para socias/os**

y actividad bonificable por FUNDAE

[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

**Fechas:**

29 de octubre, 19 de noviembre y 10 de diciembre, jueves

**Número de sesiones:**

3

**Horario:**

de 9:00 a 15:00 h.

**Número de horas:**

18

**Presencial**

Club de Marketing de Navarra

## INSCRIPCIONES

**Entidades y personas socias****Curso completo:**

560 €

**Módulos individuales:**

220 € cada uno.

**No socios/as****Curso completo:**

760 €.

**Módulos individuales:**

340 € cada uno.

[Únete a la asociación](#)

Curso completo bonificable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. El Club de Marketing gestiona a las empresas socias gratis la tramitación.



Para más información:

948 290155

[Inscríbete](#)