

# ¿A tu día le faltan horas?

Pon en práctica las técnicas de productividad más eficaces

📅 10 de febrero de 2026, martes

Inscríbete



**Fechas:**

10 de febrero, martes

**Presencial**



**Videoconferencia**



**Horario:**

de 9:00 a 14:00 h.



**Precio especial para socias/os**

y actividad bonificable por FUNDAE

[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

## Profesora



### Ana Cortaire Ciordia

- Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de Navarra.
- Cuenta con amplio expediente académico en el campo del marketing, la comunicación y las nuevas tecnologías en universidades de prestigio como Georgetown y Stanford University en EEUU, UHI Millenium en UK y en la Universidad de Navarra.
- Es consultora de estrategia digital en [www.antcomunicacion.com](http://www.antcomunicacion.com) y formadora en empresas como UNAV, Club de Marketing de Navarra, Turismo Navarra, INAP ...

La jornada laboral de ocho horas se nos queda corta para la cantidad de trabajo que tenemos que procesar... Esta es la realidad o percepción de la gran mayoría de las personas que trabajan en oficinas. Sin embargo, hay muchas fugas de productividad que se podrían evitar, y **metodologías** que podrían agilizar y simplificar tus tareas. El problema es que las desconocemos.

## PROGRAMA

- Técnica para evitar la procrastinación:
  - Eat that frog - cómete ese sapo
  - Ejercicios prácticos
- Técnica de gestión de tareas:
  - Metodología GTD: la técnica más eficaz y probada.
  - Ejercicios prácticos
- Técnica para el orden:
  - El super poder del control visual: la técnica de las 5S.
- Técnica para mejorar la concentración:
  - La concentración y el fin de la multitarea: Pomodoro.

## INFORMACIÓN GENERAL

### Objetivos:

Adquirir consciencia de todo lo que tenemos entre manos.

- Conocer las bases de cuatro metodologías aplicadas al trabajo de oficina.
- Ser capaz de llevar esas metodologías a la práctica.

### Metodologia:

Clase práctica en la que se detectarán las mayores fugas de productividad en los puestos de trabajo y se irán presentando metodologías sencillas y factibles. Se expondrán situaciones reales en el día a día del trabajo en una oficina y se irán resolviendo de forma práctica a través de ejercicios individuales y grupales.

**Fechas:**

10 de febrero, martes

**Número de sesiones:**

1

**Horario:**

de 9:00 a 14:00 h.

**Número de horas:**

5

### Elige la modalidad que mejor se adapte a ti:

**Presencial\***

Club de Marketing de Navarra

**Videoconferencia\***

Aula virtual, Zoom

## INSCRIPCIONES

**Socios/as:**

140 €

**No socios/as:**

265 €

Únete a la asociación



Club de  
Marketing  
de Navarra

Avda. Anaitasuna, 31 31192 - Mutilva (Navarra)

Actividad bonificable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. Las empresas socias pueden solicitar su tramitación gratuita indicándolo en la inscripción web con al menos dos días de antelación



Para más información:

948 290155

Inscríbete