

1_ FORMATO DEL CURSO

1.1_ OBJETIVO

¿Estás cansado de que siempre **te falte tiempo** para hacer lo que realmente quieres?

¿Notas como tus **objetivos** se te escapan de la palma de las manos?

¿Te gustaría sacar más partido a tu tiempo y tener mejores **resultados**?

Si es así, te entendemos perfectamente. Nosotros estábamos igual hasta que aterrizamos en el apasionante mundo de la productividad. Así que, si este es tu caso, te contamos dos noticias, una buena y una mala.

La **mala noticia** es que solucionarlo también lleva tiempo; no se puede hacer por arte de magia.

La **buena noticia** es que es posible cambiar esta deriva y, usando las **técnicas y herramientas** precisas, tu vida puede mejorar mucho. Porque si mejoramos nuestra productividad, no sólo mejoramos nuestro rendimiento laboral, sino que afecta a todas las esferas de nuestra vida.

El tema es tan apasionante como complejo; para nada son cuatro ideas que las aplicas y ya está. Como cantaba Sabina: “**que no te vendan amor sin espinas**”, pues aquí ocurre igual. Si os metéis de lleno con el tema, los resultados serán entre buenos y espectaculares; pero, el trayecto para conseguirlo no será ni sencillo ni inmediato.

Si aun así estás dispuesto a la aventura, **esperamos que este CURSO/TALLER te ayude a ser más eficiente con tu tiempo**, que hagas **lo que realmente tienes que hacer** y, por supuesto, que lo hagas **con el menor estrés posible**.

En general, tendemos a desear **más tiempo** para nosotros y para nuestras cosas; pero, la verdad es que, todos tenemos 24 horas y es cuestión de cómo las aprovechemos. Seguramente, si nos dieran más tiempo al día, volveríamos a querer más. Se trata de aprender a **ser eficiente** con el tiempo y no de aprender a gestionar el tiempo. De hecho, **el tiempo no se gestiona**, se gestionan prioridades y, en última instancia, a un@ mism@.

Con este CURSO, pretendemos compartir contigo muchos trucos que a nosotros nos han servido para evitar distracciones y como decían las abuelas, **estar a lo que estamos**.

Sin embargo, para nosotros no siempre fue así; hubo un día en el que no éramos tan eficaces con nuestra productividad y ha sido gracias a **pequeños cambios y nuevos hábitos** por los que hemos conseguido organizarnos cada vez mejor.

Los arquitectos tendemos a **planificar mucho** y esto es bueno por un lado, pero por otro, si nos pasamos, puede ser peligroso. Nos conviene hacer pequeños cambios y aprender a decir que no. **Decir no**; no a muchas cosas que nos proponen y no, a muchas cosas que se nos ocurren; es decir nos proponemos nosotr@s mism@s.

La tendencia habitual de meterse en mil fregados, sólo trae **distracción y pérdida de foco**. Y en esto los arquitectos tenemos mucho que aprender. Es cierto que somos buenos avanzando en muchos frentes a la vez, pero perdemos el potencial de concretar acciones desde una perspectiva más focalizada.

Los arquitectos tenemos una tendencia alucinante hacia el **trabajo incansable**. Esto lo hemos aprendido en **la escuela** y a la que nos descuidamos estamos trabajando el fin de semana.

Sin embargo, lo que nosotros proponemos es **trabajar con mayor foco e inteligencia**, no trabajar todavía más duro. Como ves este no es un curso para trabajar más, más bien se podría decir que es para trabajar menos, pero llegando a mucho más. No va de conseguir la luna, sino de hacer lo que realmente toca, con el menor estrés posible.



Así que, si quieres vivir más tranquil@ y aprovechar mejor tu tiempo, estás de enhorabuena, pues este curso te ayudará a ello.

Si además eres architect@ o estás cercano al mundillo de la **arquitectura**, mejor que mejor; nosotros somos arquitectos y te vamos a entender de maravilla.

De hecho, gran parte de lo que nos pasa a los arquitectos, **sólo se puede entender si eres uno de los nuestros**.

Nuestra forma de hacer las cosas es bastante particular y conviene ser consciente de ello, antes de proponer nuevos hábitos.

“La labor de Stepienybarno ha sido impecable, siempre atentos a todo lo que necesitábamos. Todo ha estado claro para que pudiéramos digerirlo bien a pesar de la gran cantidad de material que nos ha hecho llegar Stepienybarno. Un 10!”

Pablo Iranzo, participante del curso de Identidad Digital.

1.2_ ESTRUCTURA DEL CURSO

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Es importante recalcar que es un curso hecho y dirigido **por arquitectos** (Lorenzo es arquitecto técnico y arquitecto y Agnieszka es Ingeniera civil y arquitecto) **para arquitectos o gente muy cercana al mundo de la arquitectura, construcción y sostenibilidad.**

El nivel de este curso será básico-medio, por lo que puedes apuntarte aunque tu contacto con el mundo de la productividad sea escaso o nulo.

La otra gran noticia es que ser más eficiente, en gran parte es cuestión de rutinas, de acostumbrar a nuestro cerebro a seguir determinados patrones y a abandonar todo aquello que nos separa de nuestro estado natural de eficacia. Como ves esto es algo que nos afecta a tod@s.

Puede ser que estés comenzando o que ya lleves varios años en el mundo laboral, en cualquiera de los dos casos, seguramente, te conviene **pararte en seco y replantearte este tema.** El tiempo que vas a usar para aprender cómo mejorar tu productividad, es la **inversión** más segura que harás en tu vida.

Nosotros, desde Stepienybarno, llevamos muchos años con este tema encima de la mesa y te podemos asegurar que hay un antes y un después. Desde que la productividad se instaló en nuestras vidas, todo fluye de otra manera.

Eso sí, si no quieres invertir este **tiempo** o, por alguna misteriosa razón te gusta ser improductivo, este no es tu curso.

Si, por el contrario, quieres una vida en el que tú seas el capitán de tu tiempo y no sean las urgencias las que comanden tu día a día, este sí es tu curso.

“Lo que más te ha gustado del curso son tres cosas:

1_ La labor activa y visible de Lorenzo como comunicador cercano, animador de conversaciones y guía.

2_ La plataforma de intercambio diseñada por Agnieszka

3_ La sinergia musical entre participantes :)

Sin duda, las personas que hay detrás del curso son lo mejor que ofrece. Sólo una combinación de talentos y conocimientos como la que suman Agnieszka y Lorenzo puede dar lugar a un producto tan bien adaptado a las necesidades actuales de la profesión.”

Eva Chacón de Bonsai Arquitectos



¿QUÉ TRAEN LOS ALUMNOS?

- 1_ Ilusión y ganas.
- 2_ Dudas.
- 3_ Inquietud.

¿QUÉ SE LLEVAN LOS ALUMNOS?

1. Enseñaremos a nuestros compañeros cuáles son las claves para mejorar su rendimiento laboral y ser más **eficientes** con su tiempo.
2. Se hablará de **productividad y de nuestro mundo arquitectónico**. Habrá espacio para ver cuáles son “nuestros males”, pero también cuáles son las soluciones a los mismos.
3. Se aclarará cómo se deben forjar nuevos **hábitos** que nos ayuden a ser más eficientes y a trabajar con un umbral de estrés mínimo.

“Me ha devuelto la fe en la arquitectura y los arquitectos, la visión que habéis dado de colaboración, eterno aprendizaje y compartir huyendo de la competitividad típica del sector ha sido para mí lo mejor de todo. Un diez.”

María Camba, alumna de nuestros cursos.

METODOLOGÍA:

No se trata de que Stepienybarno estemos hablando sin parar sobre lo que hay que hacer o no. Nuestra metodología educativa no es la habitual; apostamos por un trato cercano y por dinámicas importadas del Design Thinking o sistemas educativos alternativos.

Queremos un **conocimiento eficaz, útil** y, sobre todo, **enfocado en el nuevo contexto profesional en que nos movemos**.

Hablaremos de temas teóricos, pero bajaremos estas ideas a tierra en todo momento.

Nosotros, por suerte, hemos recorrido un camino y sabemos ciertas cosas. Todo lo aprendido lo contaremos por si te puede servir: A su vez, remarcar que, desde nuestra experiencia, vemos que lo que a unos les es útil a otros no.

Por eso, creemos más en un **taller intensivo interactivo**, en el que podremos aprender los unos de los otros y que nosotros seamos los facilitadores.

Esta forma de enseñar es la que hemos aplicado durante más de cuatro años en nuestros talleres offline y online y es la que vemos que mejores resultados da. El protagonista es el participante del taller, y nosotros "sólo" lo vamos a poner fácil.



1.3_ TEMARIO DEL CURSO:

MÓDULO 1_ Cuestión de buenos hábitos

- 1.1_ Aprendiendo a focalizar y priorizar.
- 1.2_ Estrategias para una eficiencia máxima.
- 1.3_ Hacer lo importante.

MÓDULO 2_ Más tiempo, menos estrés

- 2.1_ Los efectos devastadores de la procrastinación.
- 2.2_ Efectividad personal y profesional.
- 2.3 _ Agendas y reuniones.

MÓDULO 3_ La efectividad holística.

- 3.1_ Productividad saludable.
- 3.2_ Herramientas digitales para aumentar la productividad. Inbox zero.
- 3.3_ Creatividad y productividad.

Anexo: Breve introducción a GTD

“(…) Lo que más me ha gustado del curso ha sido la sensación de esperanza e ilusión que ha dejado en mí. La labor de Stepienybarno ha sido inmejorable, nos han translimitado un montón de entusiasmos y muchísimos conocimientos. He visto unos beneficios inmediatos y a medio plazo también con la realización del curso. Beneficios de eficiencia, conocimiento y personales”.

Amparo Gómez