

FOCUS EXPERIENCE

Es un taller sobre **gestión del tiempo y productividad** basado en tres pilares:

- **neuroproductividad,**
- **mindset y creación de hábitos** y
- **liberación de tensión.**



US\$ 438 mil millones en **productividad perdida** reporta el informe de **Gallup** "The state of the workplace"

Uno de los estresores asociados a **competencias individuales** de **autogestión es la gestión del tiempo**

En nuestro quiz con data de ~4,300 personas en Latinoamérica, el **78%** de los que responden reconoce que experimenta dificultades para mantener el **foco y concentración** durante su jornada laboral.

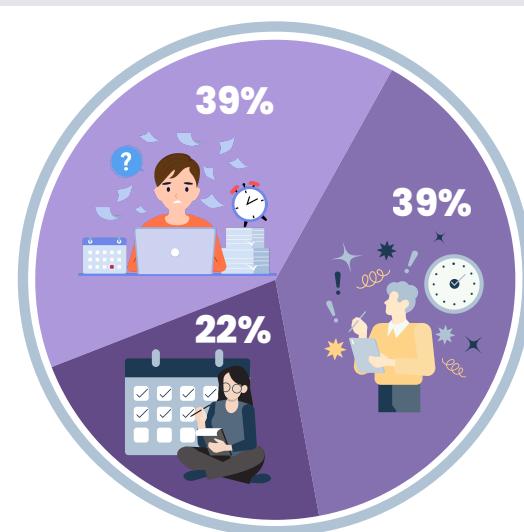
Aunque muchos inician el día con cierta planificación, la mayoría reconoce que las **interrupciones** y los cambios constantes de tarea terminan afectando su **rendimiento y su sensación de control**. Solo un 22% logra sostener una organización efectiva, lo que confirma que el estrés no proviene únicamente del volumen de trabajo, sino de **cómo se gestiona la concentración y enfoque**.

¿Por qué FOCUS EXPERIENCE es diferente?

Focus Experience es diferente porque aborda la **productividad** desde una perspectiva **integral** que combina **neuroproductividad, mindset y liberación de tensión**, enfocándose en las causas reales y cotidianas como: las interrupciones, la sobrecarga cognitiva y la falta de priorización y planificación realista de las actividades.

Parte de un **autodiagnóstico** en el que cada participante identifica sus oportunidades de mejora, se entregan **técnicas de aplicación inmediata** que fortalecen la atención, la energía y la claridad mental para lograr **rutinas de productividad sostenibles**.

Además, al implementarse en equipos, genera un **efecto multiplicador**, alineando a todos bajo un mismo lenguaje y acciones de eficiencia, bienestar y resultados sostenibles.



* Resultados de una muestra 4,293 personas

39% Me cuesta organizarme, además, ¡el celular y mi entorno me interrumpen continuamente!

39% Me gusta organizarme, pero la vida hace que todo cambie

22% Tiendo a ser organizad@, reviso mis listas de tareas diarias y todo está agendado

TEMARIO

FOCUS EXPERIENCE

- Zoom a la **productividad personal**
- Diagnóstico de hábitos y rutinas de trabajo
- **Amplificador de la productividad: Liberación de tensión**
 - Relajación muscular progresiva
 - Movilidad escapular
- ¿Qué es **neuroproductividad** y por qué importa?
 - Identificación de **ladrones del tiempo** y tiempos invisibles
 - Estrategias para manejar **interrupciones** y **distractores**
 - Urgente vs Importante: ¿Cómo **priorizar**?
 - De **listas to do's** a agendas productivas
 - El mejor hack de **neuroproductividad** para dar resultados sostenibles



¿Qué necesito para el FOCUS EXPERIENCE de Hackea el Estrés?

LOCACIÓN RECOMENDADA

- **Ideal:** Espacio fuera de la oficina (hotel, centro de retiros, club ejecutivo)
- **Alternativa:** Sala ejecutiva amplia y cómoda en las instalaciones de la empresa donde no haya interrupciones, ni ruidos distractores. El espacio debe permitir movimiento, tener sillas y mesas que se puedan mover, proyector y audio de calidad

PARTICIPANTES: Máximo: 25 personas con total disponibilidad durante la experiencia (dispositivos en silencio). Se darán “cellular breaks”, pero recomendamos no agendar en días críticos de la operación.

DURACIÓN - 4 horas (debe incluir coffee break, según sugerencia de HEE)

Si tus líderes están listos para la verdadera productividad consciente, conversemos sobre fechas y logística.

