



la Nau Gran

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

PROFESORA: Isabel Gausi Carot

DEPARTAMENT DE DIRECCIÓ D'EMPRESES

CURSO PRESENCIAL

Habitos y fuerza de voluntad: Como conseguir tus objetivos

Habitos y fuerza de voluntad: Como conseguir tus objetivos

Tener una metodología para incorporar hábitos en tu vida profesional y personal puede llevarte a conseguir tus objetivos. En este curso totalmente práctico, vamos a poner el foco en cómo generar hábitos, cómo fortalecer la disciplina y cómo entrenar la fuerza de voluntad.

- 1.- ¿Qué son los hábitos?
- 2.- Definir un objetivo SMART.
- 3.- La planificación y la organización como elementos clave.
- 4.- El poder de los anclajes.
- 5.- Comprométete
- 6.- Pasos para adquirir hábitos
- 7.- Disciplina y fuerza de voluntad
- 8.- Los mini hábitos

Habitos y fuerza de voluntad: Como conseguir tus objetivos

Fechas:

3, 10, 17 y 24 de noviembre 2023
1, 15 y 22 de diciembre 2023

Idioma: Castellano

Duración: 20 hores

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 54 €

Horario: Viernes de 11:00 a 14:00

(Excepto sesión 22 de diciembre 2023 de 11:00-13:00)

Modalidad: Presencial - Campus Tarongers