



# PRODUCTIVIDAD PERSONAL

## Contenidos

---

### Productividad individual externa

Sesión de Aula Virtual.

Usa eficazmente el correo electrónico y el móvil.

Armoniza y optimiza tu espacio de trabajo.

Planifica y prioriza tu trabajo a realizar cada día de manera eficaz.

Alinea tu trabajo con tus metas a largo plazo.

Cuaderno de actividades.

### Productividad individual interna

Sesión de Aula Virtual.

Evita el perfeccionismo.

Enfócate.

Mantente saludable.

Trabaja menos para ser más productivo.

Cuaderno de actividades.