

# EGOGESTIÓN O LA GESTIÓN DE UNO MISMO

La gestión personal para obtener resultados satisfactorios

## PRESENTACIÓN

Los nuevos tiempos se presentan como algo complejos y a su vez apasionantes, llenos de retos y oportunidades para aquellos que sean capaces de detectarlas.

Alguien dijo una vez que existían tres tipos de personas: Los que no se enteran de lo que pasa, los que se enteran de lo que pasa y los que hacen que las cosas pasen. Por tanto es fundamental decidir a que grupo deseamos pertenecer.

Con este programa lo que pretendemos es proporcionar al alumno una serie de sugerencias, herramientas, claves e historias que pueden ayudarle a mejorar su motivación y eficiencia en el desarrollo de su trabajo. Proponemos el diseño de un camino que le permita alcanzar las metas predefinidas.

## COMPROMISO

Proporcionar una serie de sugerencias, herramientas, claves e historias que pueden ayudarle a mejorar su motivación y a alcanzar los objetivos predefinidos.

 **SERGIO BERNUÉS**  
CONSULTOR | CONFERENCIANTE | AUTOR



## CONTENIDOS

- Marketing personal
- El plan de acción personal (PAP)
  - a. ¿Dónde estamos?
  - b. ¿A dónde queremos ir?
  - c. ¿Cómo llegar?
- Motivación y gestión del miedo
- La gestión del tiempo
- Habilidades de comunicación
  - a. Hablar en público
- El networking: La construcción de relaciones
- Internet y Las redes sociales
- La Responsabilidad Social Personal
- YA – Reflexiones y puesta en marcha

## PONENTE

Sergio Bernués Coré | [www.sergiobernues.com](http://www.sergiobernues.com)

Director General de Marketing de Pymes consultores. Fundador del Grupo Diferentia.

Economista. Máster ESIC en Gestión de Marketing y Dirección Comercial.

Profesor del área de posgrado de ESIC Marketing and Business School. Profesor de la Universidad de Zaragoza y colaborador habitual de diversas empresas, escuelas de negocio e Instituciones españolas e Iberoamericanas. (Schneider Electric, Eroski, Adeslas, Adidas, Cámaras Aragón, Fórum Sport, ESIC, Telefonica, Instituto Aragonés de Fomento, Ambar – La zaragozana, Podoactiva, Eboca; APEN Nicaragua...)

Autor de multitud de artículos y manuales sobre Marketing en distintas publicaciones. (Emprendedores, Heraldo de Aragón, Diario del Altoaragón, Te Interesa, Diario Abierto, Capital Humano...)

