



ExEd
Executive
Education



**MÓNICA
HERRERA**



Taller de Bienestar Organizacional:

Productividad y Biohacking Laboral

MODALIDAD:

SEMIPRESENCIAL

IMPARTIDO POR:

SANDRA CHICAS

Bienestar Organizacional: Productividad y Biohacking Laboral

Modalidad: semipresencial

Este programa aborda de forma integral la aplicación de la neurociencia a la productividad personal y organizacional. Se explorarán conceptos clave como la neuroproductividad, el biohacking y la gestión de la energía, así como estrategias para prevenir el estrés laboral y el síndrome de burnout. El participante desarrollará la capacidad de diseñar planes personalizados y de equipo que integren hábitos de alto rendimiento con impacto directo en los resultados organizacionales

Competencias a formar:

- Identificar la importancia de la neuroproductividad y el biohacking en el ambiente laboral.
- Diferenciar evidencias en espacios laborales sobre factores que reducen el rendimiento sostenible.
- Seleccionar técnicas de biohacking y neuroproductividad que posibilitan la mejora de la productividad laboral y profesional.
- Diseñar un plan de neuroproductividad y el biohacking que permitan el desarrollo del personal y el equipo de trabajo.

Dirigido a:

Coordinadores, jefaturas, analistas o supervisores de equipos, que desempeñan funciones en áreas como recursos humanos, operaciones, proyectos, desarrollo organizacional o comercial.

Profesionales que buscan mejorar su productividad personal y liderazgo de equipos mediante herramientas de neurociencia aplicada y contribuir activamente al desarrollo de equipos de alto rendimiento dentro de sus organizaciones.

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL
(SESIONES PRESENCIAL Y VIRTUAL A TRAVÉS DE ZOOM)

CALENDARIO DE CLASES

Sesión	Fecha	Horario
Sesión 1	Viernes 22 agosto (Presencial)	2:00 a 6:00 pm
Sesión 2	Miércoles 03 de septiembre (Virtual)	6:00 a 8:00 pm
Sesión 3	Miércoles 10 de septiembre (Virtual)	6:00 a 8:00 pm
Sesión 4	Viernes 19 de Septiembre (Presencial)	2:00 a 6:00 pm

Total de horas académicas: 12 horas

\$ INVERSIÓN: \$550

Descuento adicional por pago al contado. Descuento corporativo o por inscripción en grupos. Tasa 0% de interés a 3 o 6 meses de plazo para tarjetahabientes de Banco Agrícola y Banco Cuscatlán.



Requisitos de aprobación:

Para tener derecho a diploma, el estudiante tener como mínimo el 80% participación y nota mínima de 7.0

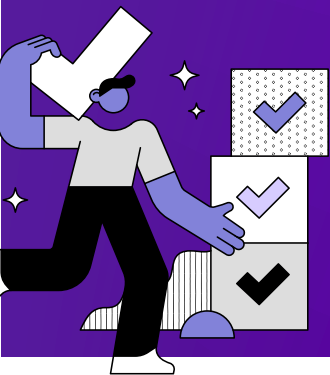
Para más información contáctese a la Unidad de Executive Education:

☎ +503 2507-6551 | 6009-7401

✉ kbaires@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education



CONTENIDO DEL PROGRAMA

MÓDULO 1: La neurociencia de la productividad

- Diagnóstico inicial
- El cerebro y la productividad
- ¿Qué es la neuroproductividad?
- El biohacking para el ejecutivo moderno
- La fórmula $E=P-D$
(Energía = Potencial – Distracciones)
- Tipología de energías

MODULO 3: Técnicas y prácticas de biohacking y neuroproductividad

- El flujo (flow): cómo entrar y permanecer en estado de alto rendimiento
- Técnicas de gestión del tiempo con base neurocientífica (Pomodoro, Time Blocking + dopamina)
- Hábitos atómicos y loops de retroalimentación positiva
- Prácticas físicas y nutricionales que mejoran la función cerebral

MODULO 2: Síndrome del Burnout, estrés laboral y el duelo

- Síndrome del Burnout
- Factores de riesgo y prevención
- Estrategias del liderazgo para afrontarlo
- Estrés laboral, causas efectos y medidas de prevención

MODULO 4: Diseño de rutinas para equipos de alto rendimiento

- Diagnóstico inicial vs. logros alcanzados
- 5 prácticas para diseñar rutinas de alto rendimiento para equipos
- De lo personal al equipo de trabajo
- Del plan a la acción, paso a paso

Para más información contáctese a la Unidad de Executive Education:

☎ +503 2507-6551 | 6009-7401

✉ kbaires@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education



Impartido por:

SANDRA PATRICIA CHICAS

Sandra es Licenciada en Relaciones Públicas y Publicidad, con un Post Grado en Alta Dirección de la Universidad de Buenos Aires, Argentina. Máster en Dirección y Consultoría de Servicio Turístico, Universidad Internacional Iberoamericana – México.

Amplia experiencia en desarrollo de habilidades interpersonales, desarrollando capacitaciones con diferentes compañías nacionales e internacionales, asimismo especialización en temas de desarrollo turístico – económico, basado en desarrollo de cualidades para la Excelencia en el Servicio, asimismo Servicio Experiencial. Coach certificada por ISEADE – FEPADE.

Para más información contáctese a la Unidad de Executive Education:

☎ +503 2507-6551 | 6009-7401

✉ kbaires@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education



BENEFICIOS DE PROGRAMAS ExEd

- Metodología "Learning by doing"
- Programas de excelencia académica
- Capacitadores profesionales en el área
- Networking
- Acceso a MoniClass



METODOLOGÍA PRESENCIAL

- Comunicación directa con el facilitador
- Exposiciones interactivas con participantes.
- Material de estudio
- Talleres prácticos en cada sesión



REQUISITOS PARA CLASES ONLINE

- Computadora, laptop o Tablet
- Conexión a internet estable
- Micrófono y parlantes
- Webcam (no indispensable)
- Plataformas de videoconferencia ZOOM/TEAMS

"SOMOS UN HUB GENERADOR DE CONOCIMIENTOS, COMPETENCIAS Y HABILIDADES GERENCIALES".



Para más información contáctese a la Unidad de Executive Education:

☎ +503 2507-6551 | 6009-7401

✉ kbaires@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education