

## **CÓMO ELIMINAR DISTRACCIONES. PONER EL FOCO**

- **Fecha de celebración:** 19 de mayo de 2022 de 11.00 a 12.00 horas
- **Modalidad formativa:** Presencial en línea (webinar)
- **Nº participantes:** 100 alumnos/as

### **OBJETO DE LA FORMACIÓN**

El mundo está repleto de distracciones. Con todas las notificaciones de los dispositivos sonando, es más difícil centrarnos en lo importante. Sin embargo, la concentración es fundamental para completar nuestras tareas y avanzar.

En este curso, te explicaremos cómo mantener la concentración, una de las habilidades más importantes de este siglo.

Aprenderás por qué la tecnología no es el único hábito que tienes que dominar, y cómo influyen en nuestra atención la cultura laboral, las normas sociales y el comportamiento de los demás.

Descubre por qué debes conocer los estímulos externos y los impulsos internos para reaccionar mejor, y algunos trucos prácticos que te ayudarán a manejar las distracciones más frecuentes, como el correo electrónico, y a reducir interrupciones innecesarias.

### **DESTINATARIOS**

Esta formación va dirigida a cargos electos municipales de las Corporaciones Locales Canarias.

### **INSCRIPCIONES**

Los/as interesados/as en participar en esta actividad formativa, deberán cumplimentar el formulario de inscripción que encontrará en la página web de la Federación Canaria de Municipios – FECAM (<http://www.fecam.es> – “Formación para cargos electos”), o bien haciendo click en el siguiente enlace: **[FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN](#)**.

**Importante:**

- Las sesiones en línea y/o webinar podrán ser grabadas única y exclusivamente por la Dirección del Curso. No está permitido a los/as participantes grabar ni tomar imágenes de las sesiones que se imparten.
- La descarga, difusión, distribución o divulgación de la grabación de las clases y particularmente su compartición en redes sociales o servicios dedicados a compartir apuntes atenta contra el derecho fundamental a la protección de datos, el derecho a la propia imagen y los derechos de propiedad intelectual. Tales usos se consideran prohibidos y podrían generar responsabilidad disciplinaria, administrativa y civil a la persona infractora.