



VIGILADO MINEDUCACIÓN

ESTUDIA NUESTRO PROGRAMA



HÁBITOS DE CEO



Obtén diploma y credencial CESA

Duración: 4 horas

Modalidad: Virtual

Metodología: A través de clases en vivo, los participantes interactuarán con expertos en inteligencia artificial aplicada a las finanzas, mientras que los casos prácticos y simulaciones les permitirán aplicar los conceptos en situaciones reales. Lecturas, videos que fomentarán la reflexión crítica sobre el uso ético de la IA. Además, los estudiantes trabajarán en proyectos grupales para resolver desafíos financieros, utilizando IA para desarrollar soluciones innovadoras y efectivas.

¿Qué lograrás con el programa?

Identificar

y modificar hábitos distractores que interfieren con el desarrollo personal, aplicando estrategias que regulen la liberación de dopamina para mejorar la productividad.

Diseñar y aplicar

rutinas diarias que mejoren la eficiencia personal, reduciendo la procrastinación y promoviendo el rendimiento constante. Optimizar la productividad a través de rutinas simples.

Crear e implementar

tácticas específicas que favorezcan la concentración sostenida en actividades productivas, optimizando el tiempo y el enfoque.

Establecer

hábitos disciplinados que promuevan tanto la creatividad como la eficiencia en la producción de resultados, equilibrando la motivación y la constancia.

Competencias y habilidades a desarrollar



¿Porqué deberías hacer este programa?

Este programa “Hábitos de CEO” se basa en estudios neurológicos y psicológicos que demuestran cómo los hábitos saludables optimizan la productividad y el bienestar. Los procesos mediante el cual el cerebro reconfigura sus conexiones neuronales a través de la repetición, mejora la toma de decisiones, la gestión del tiempo y el rendimiento en general (Doherty et al., 2018). Además, estudios en psicología del comportamiento destacan que el autocuidado y la organización fortalecen la resiliencia y promueven una mentalidad positiva, esenciales para enfrentar desafíos y mantener el equilibrio entre trabajo y vida personal (Duckworth, 2016).

Al integrar estos hábitos, se obtiene un rendimiento laboral más eficiente y un mayor bienestar general. La mejora constante se logra mediante un proceso gradual que emplea principios de neurociencia y psicología del comportamiento, lo que promueve un éxito sostenible tanto en lo profesional como en lo personal (Kabat-Zinn, 2003).

Fuente: Doherty, T., McNaughton, L. R., & Proietto, J. (2018). “Exercise, Brain Health, and Neuroplasticity: A Review of the Evidence”. Neurobiology of Aging, 62, 1-16.
Duckworth, A. (2016). Grit: The Power of Passion and Perseverance. Scribner.
Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and the Body of Research: A Global Perspective. Journal of Psychosomatic Research, 55(4), 283-286.

¿Para quién es el programa?

- ☒ Profesionales en ascenso
- ☒ Emprendedores, freelancers e independientes
- ☒ Gestores de equipo
- ☒ Profesionales en busca de reinversión
- ☒ Personas interesadas en desarrollo personal

¿Cuál es el contenido del programa?

Módulo I

→ **Empieza tu transformación**

Introducción y bienvenida al curso.
Metodología.
Claridad del propósito, metas e identidad.
Preséntate ante la comunidad de CEO's.

Módulo II

→ **Elimina hábitos distractores**

Identifica las señales.
Hackea tu deseo.
Controla tu respuesta.
Recompénsate a diario.
Revisa tu entorno social y conecta con la comunidad de CEO's.
Reflexiona y ajusta.

Módulo III

→ **Elimina hábitos distractores y construye hábitos de CEO**

Identifica las señales.
Hackea tu deseo.
Controla tu respuesta.
Recompénsate a diario.
Revisa tu entorno social y conecta con la comunidad de CEO's.
Reflexiona y ajusta.

Módulo IV

→ **Domina tus impulsos y respuestas**

Transforma tus creencias.
Trabaja en tu concentración.
Prepárate para las recaídas.
No rompas la cadena.
Refuerza tu nueva identidad.
Graduación.

¿Quién es el experto docente?

Juan Sebastián Londoño

Experto en Administración de empresas,
comunidades, creación y prácticas de hábitos.



VIGILADO MINEDUCACIÓN



Con el **CESA**
aprende a lo largo
de tu vida

Credencial Digital CESA

Docentes Expertos

Flexibilidad

Programas

Rutas de Aprendizaje

Bootcamps

Diplomados

Para mayor información escríbenos a
nuestra línea de  **WhatsApp**

300 913 6979



cesa.edu.co



[CESA_edu](https://www.instagram.com/CESA_edu)



[CESA](https://www.linkedin.com/company/CESA)



[CESA_edu](https://www.x.com/CESA_edu)