

# TRISKELION



Serious game de gestión del tiempo y productividad personal

*Triskelion es un programa de formación que enseña a utilizar un sistema de trabajo probado y aplicado por miles de usuarios.*



## Descripción general:

---

En el siglo I Lucio Anneo Séneca dejó un formidable legado para la humanidad. Este filósofo español, nacido en la ciudad de Córdoba, descubrió el secreto del éxito, la riqueza y la felicidad. Dicho secreto ha sido preservado durante 2000 años por la Orden de la Sabiduría, cuyos miembros han continuado enriqueciendo y mejorando hasta crear el sistema de gestión del tiempo más completo de la historia.

Triskelion es un curso online basado en un simulador que recrea situaciones reales para que el alumno aprenda a desarrollar su propio sistema de productividad personal y gestión del tiempo.

Triskelion está disponible en varios idiomas. Consulta los detalles de disponibilidad con tu Key Account Manager.

## Características:

---

Un programa de formación basado en la metodología *game-based learning*:

- Aplicable y práctico.
- Revolucionario e impactante.
- Adictivo e innovador.
- Aprendizaje experiencial.
- Flexible, rápido y fácil de realizar.
- Divertido y ameno.
- Único.



# TRISKELION



Serious game de gestión del tiempo y productividad personal

## Metodología:

---

La metodología *game-based learning* desarrollada por Gamelearn combina estos 3 elementos:

1. **Contenidos de calidad**, equivalentes a un curso presencial de dos días de duración, con un enfoque eminentemente práctico, útil y directamente aplicable al puesto de trabajo.
2. **Técnicas de *gamification*** como el *storytelling*, *rankings*, niveles o *badges* para convertir el aprendizaje en una experiencia diferente y divertida con el objetivo de generar *engagement* en el alumno.
3. **Un avanzado simulador** que representa situaciones similares a la vida real para que el alumno practique en un entorno seguro y sin estrés al mismo tiempo que recibe *feedback* con áreas de mejora.

## Objetivos:

---

- Desarrolla tu propio sistema para mejorar tu gestión del tiempo y tu productividad personal.
- Aprende a planificar, priorizar y cumplir objetivos.
- Descubre consejos y técnicas para gestionar tus tareas diarias y tomar las mejores decisiones.
- Pon en práctica herramientas para evitar la procrastinación, mejorar tu eficiencia e incrementar tu rendimiento.





# TRISKELION



## Serious game de gestión del tiempo y productividad personal

### Programa:

---

#### Módulo I: Planifica

- Aprende a definir metas, a planificar y descubre estrategias para alcanzarlos.
- Aprende a priorizar y recupera el equilibrio y el control sobre tu vida.
- Aprende a utilizar el "To-Day List", una herramienta que te ayudará a tomar decisiones sin perder de vista tus prioridades, mejorando tu concentración y eficiencia.

#### Módulo II: Gestiona

- Descubre el proceso Triskelion para mejorar en la toma de decisiones, reducir tu carga de trabajo, gestionar mejor tu correo electrónico y ejecutar tareas más eficazmente.
- Descubre cómo mantener tu vida personal y laboral ordenada y organizada.
- Toma el control de tus compromisos y tareas pendientes.
- Diseña tu propio sistema de productividad personal, aumenta tu eficiencia y reduce tu estrés.

#### Módulo III: ¡Hazlo YA!

- Mejora tu precisión y velocidad de ejecución.
- Mejora tu concentración. Reduce las distracciones.
- Aumenta tu rendimiento gracias al "Looped Focused Workflow".

#### Módulo IV: Enfoca

- Aprende cómo el enfoque mejora la productividad.
- Descubre las claves de la priorización.
- Libera tiempo diciendo "no" a los demás y a ti mismo.
- Simplifica tu vida.
- Simplifica tu trabajo.





# TRISKELION

## Serious game de gestión del tiempo y productividad personal

### Referencias:

---

Triskelion se desarrolla a partir del método de productividad creado por David Allen y conocido como *Gettings Things Done* (GTD). A este modelo se unen la herramienta de productividad desarrollada por Stephen Covey ("Los 4 cuadrantes") y las estrategias ideadas por Brian Tracy en su libro "Metas".

### Conocimientos y competencias:

---

Gracias al simulador se consigue un aprendizaje efectivo de las habilidades a trabajar. El alumno desarrolla un completo sistema para mejorar su productividad personal y su capacidad para gestionar su tiempo y sus tareas diarias.

Triskelion cubre las siguientes competencias:

- Gestión del tiempo.
- Aprendizaje continuo.
- Autoconfianza.
- Autocontrol.
- Autoconciencia.
- Búsqueda de información.
- Equilibrio vida profesional y vida personal.
- Foco.
- Flexibilidad.
- Gestión del cambio.
- Gestión de conflictos.
- Impacto e influencia.
- Iniciativa.
- Innovación y creatividad.
- Integridad.
- Liderazgo.
- Orientación a resultados.
- Planificación, organización y coordinación.
- Resolución de problemas.
- Tolerancia a la presión.
- Toma de decisiones.
- Trabajo en equipo.





# TRISKELION



Serious game de gestión del tiempo y productividad personal



## A quién va dirigido:

---

Triskelion está dirigido a todos los perfiles, especialmente aquellos que persigan incrementar su eficiencia y productividad, tengan que manejar importantes cargas de trabajo y/o tengan problemas para gestionar su estrés.

## Funcionamiento:

---

1. Para jugar a Triskelion sólo se requiere de un dispositivo con conexión a Internet.
2. Se puede acceder a través de la plataforma de Gamelearn o incluyendo Triskelion como una solución más dentro de tu LMS (Cornerstone, Moodle, SAP Success Factors, ...).
3. Tienes acceso a la información de evolución de tus alumnos y grupos en tiempo real.

**¡Buena Suerte!**