



Circadian  
rhythm



STAGE OF  
**WAKE**  
FULNESS

Active  
Alert  
Focused  
Relaxed  
Sleepy  
Awake  
R.E.M.  
Stage 1  
St

STAGE OF  
**SLEEP**

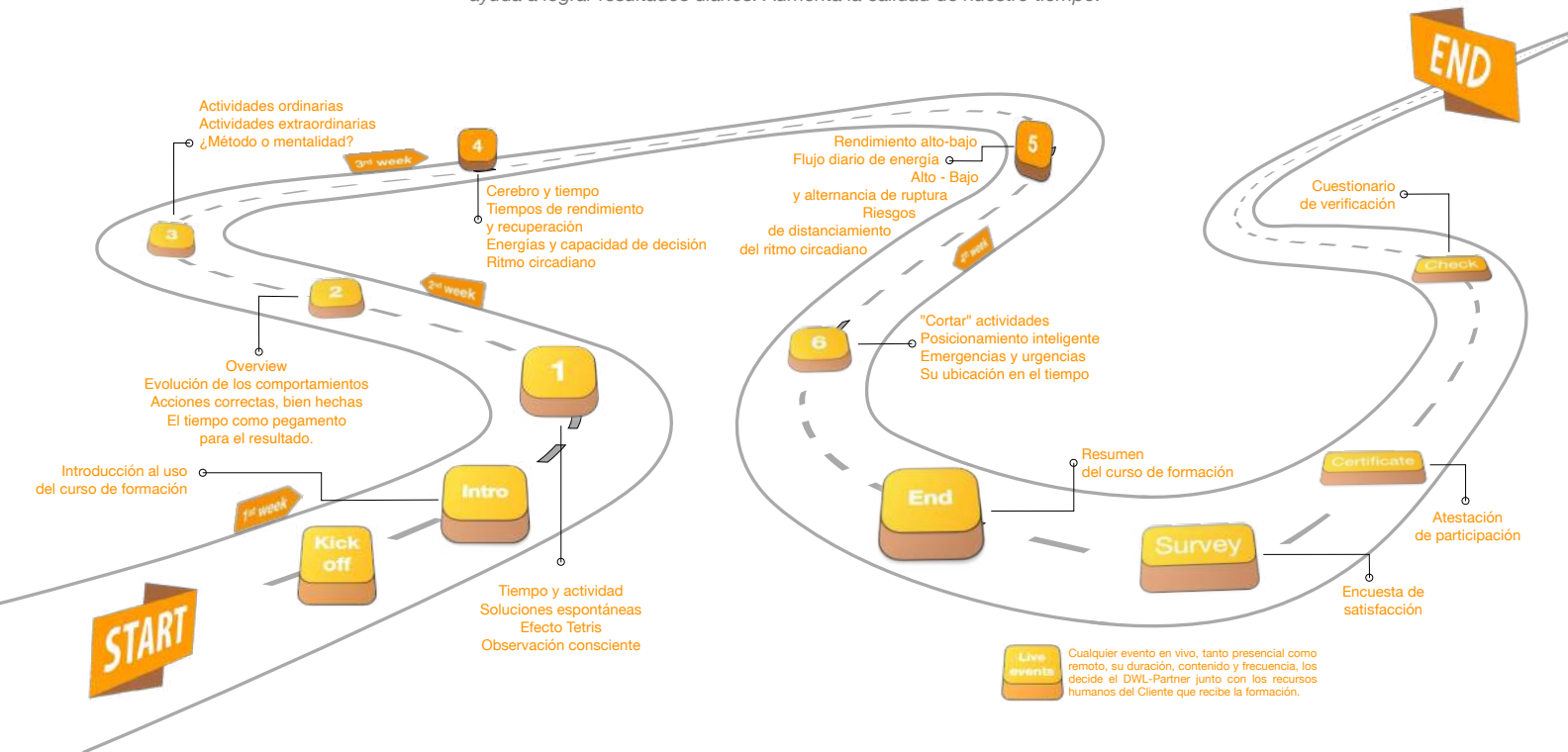
# Resultados

Good time

# Buen tiempo



## Cualquier rol

*Tener una gestión del tiempo que sea compatible con nuestra energía nos ayuda a lograr resultados diarios. Aumenta la calidad de nuestro tiempo.*



**ESTO NO ES  
SÓLO UN PDF**



pasando por encima de algunos botones,  
la flecha  se convierte en una mano 

**haciendo clic tendrás acceso  
a vídeos y documentación**

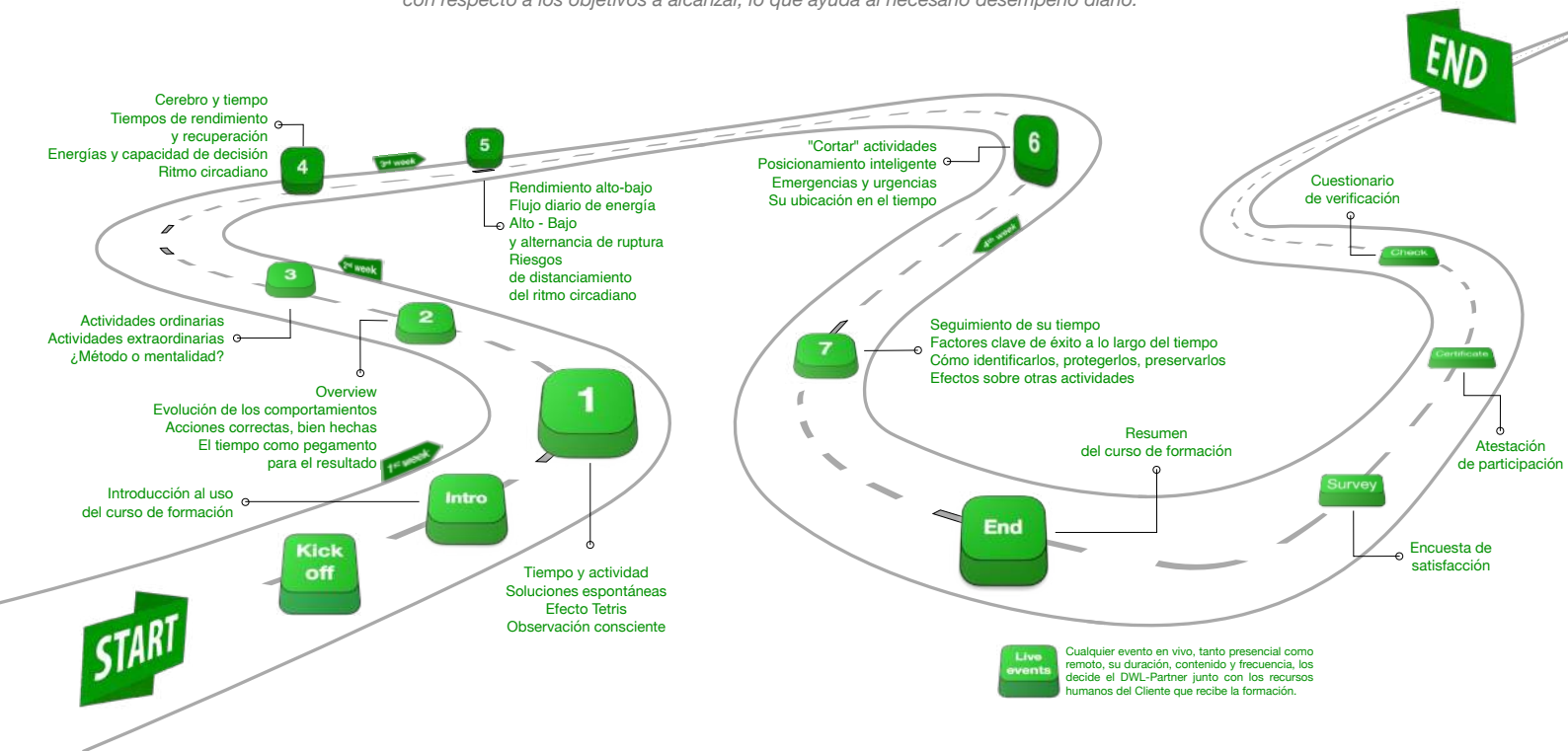


© 2020 DWL-Partner. Todos los derechos reservados. Este documento es propiedad de DWL-Partner. No se permite la reproducción o la transformación de esta obra sin el consentimiento expreso de DWL-Partner. La infracción de esta prohibición puede acarrear sanciones penales y/o civiles. DWL-Partner se reserva todos los derechos que no están expresamente mencionados en este documento. DWL-Partner no es responsable de los contenidos de los enlaces externos. DWL-Partner no es responsable de los contenidos de los enlaces externos. DWL-Partner no es responsable de los contenidos de los enlaces externos.

# Buen tiempo



## Intermedios

*Aporta una mayor sensibilidad a la consideración del tiempo a tu tiempo,  
con respecto a los objetivos a alcanzar, lo que ayuda al necesario desempeño diario.*



**ESTO NO ES  
SÓLO UN PDF**



pasando por encima de algunos botones,  
la flecha  se convierte en una mano 

**haciendo clic tendrás acceso  
a vídeos y documentación**

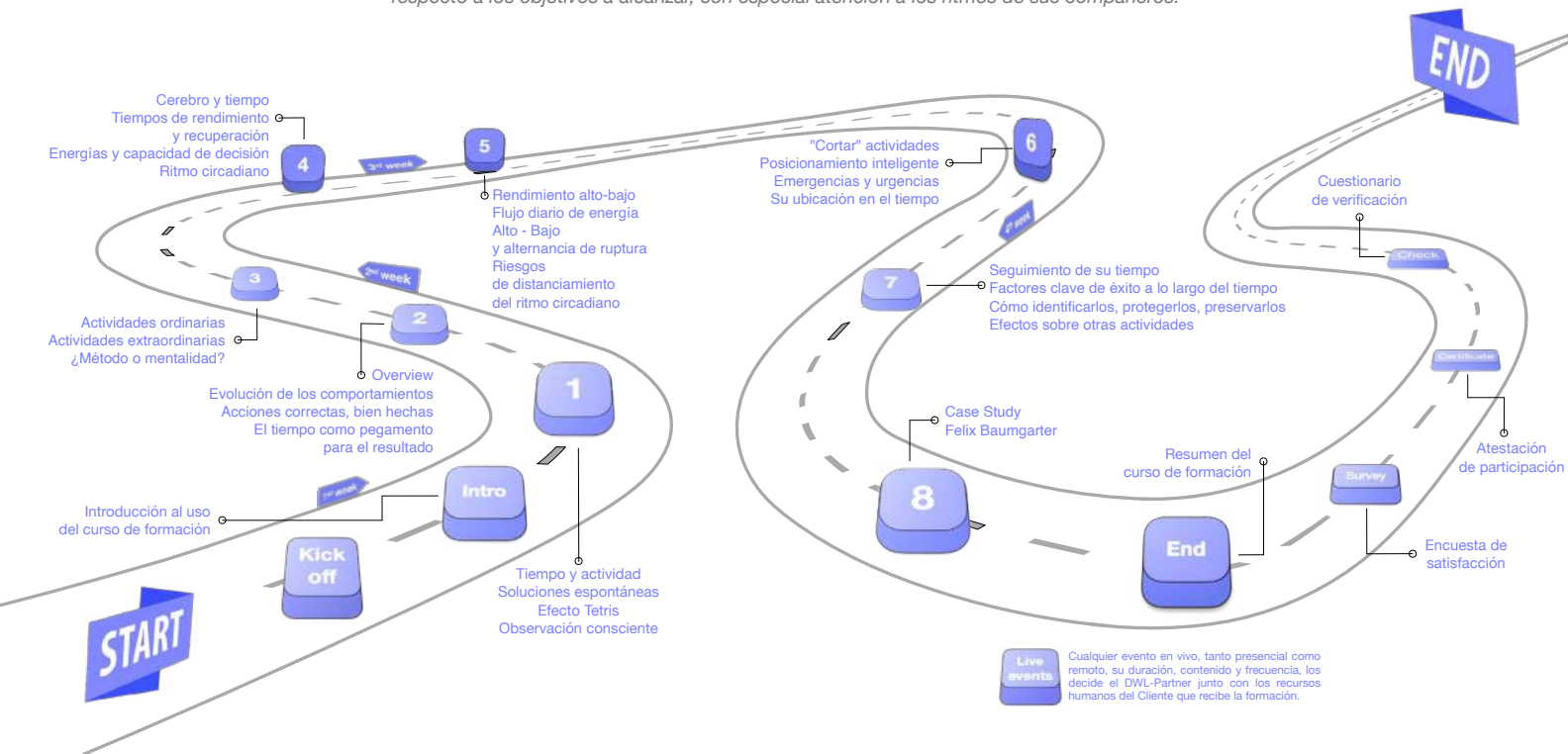


Este documento es una herramienta de trabajo y no debe ser utilizado como un documento de referencia. El contenido de este documento es propiedad intelectual de DWL-Partner y no debe ser distribuido o reproducido sin el consentimiento expreso de DWL-Partner.

# Buen tiempo



## Gerente

*Aportar a tu departamento una mayor sensibilidad a la consideración del tiempo, respecto a los objetivos a alcanzar, con especial atención a los ritmos de sus compañeros.*



**ESTO NO ES  
SÓLO UN PDF**

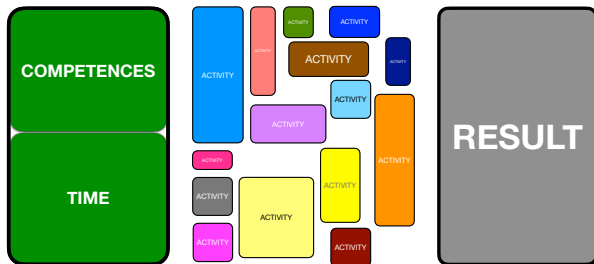


pasando por encima de algunos botones,  
la flecha  se convierte en una mano 

**haciendo clic tendrás acceso  
a videos y documentación**

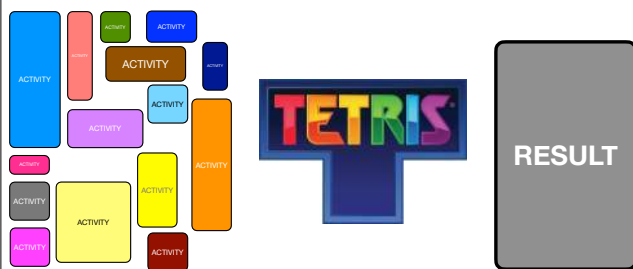
# Time & Activities

No siempre es fácil administrar el tiempo.



Gracias a nuestras habilidades, utilizadas durante un tiempo definido, podemos producir el resultado acordado.

Hacemos esto mediante la realización de diferentes tareas, que difieren en importancia, compromiso y cantidad de tiempo necesario.



Se asemeja a un juego, nacido hace mucho tiempo, todavía en boga hoy en día: Tetris.



Con el estudio de caso de Minneapolis, vimos cuánto afectan los comportamientos a los resultados.



Qué importante es tener una visión general, saber adaptar nuestras acciones y tener nuestro tiempo como brújula.

 **EMERGENCY**

REL. QTY. OF FUEL USED TO STOVE

## ESTIMATE of the lead times

PLI\_QT\_00\_P00\_NEW\_D\_0047

## BEHAVIORS

### Priorities & temporal needs

TIME

### Timetable (+/-)

## COMPETENCES

- Competence 1
- Competence 2
- Competence 3
- Competence ...



REL\_GT\_OR\_FEW\_NEW\_ID\_SCORE

The graph illustrates the circadian rhythm of sleep. The y-axis represents different states of alertness and sleep stages, while the x-axis represents the 24-hour day. The line graph shows the progression of sleep stages over time. A yellow bar at the top indicates wakefulness, and a blue bar indicates sleep. Icons for sun, gear, umbrella, and moon are placed along the top bar.

**WAKEFULNESS**

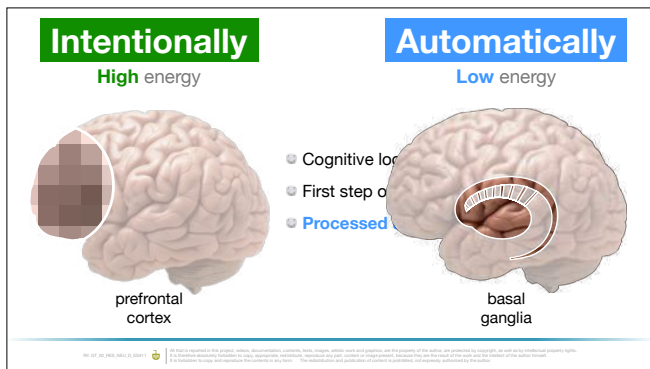
**SLEEP**

24 HOURS

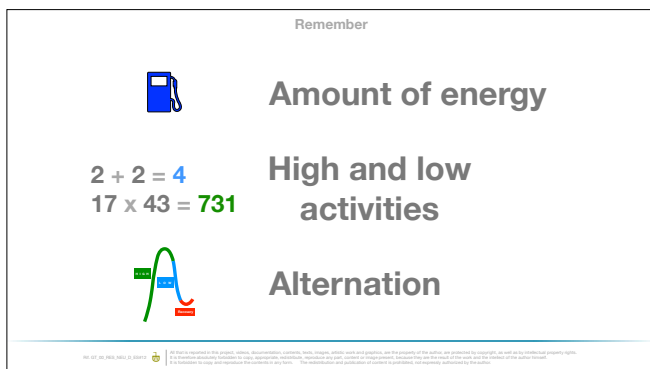
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5

Active  
Alert  
Focused  
Relaxed  
Sleepy  
Awake  
R.E.M.  
Stage 1  
Stage 2  
Stage 3  
Stage 4

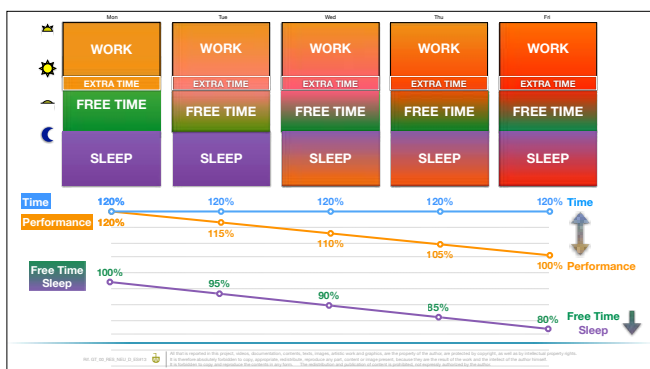
© 2017-2020, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2



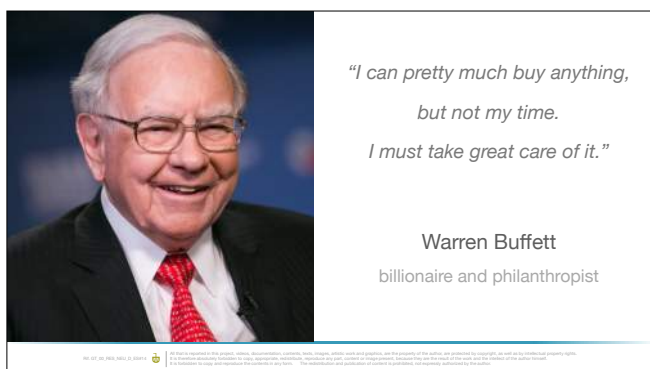
Sabemos distinguir las actividades intencionales de las automáticas ...



... sabiendo alternar entre ellas de manera adecuada.



Entendemos cuáles pueden ser las consecuencias de no saber gestionar nuestro tiempo.



Warren Buffett, famoso multimillonario y filántropo estadounidense, dijo durante una entrevista: "Prácticamente puedo comprar cualquier cosa, pero no mi tiempo. Tengo que cuidarlo muy bien".



All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.