

UNA COSA A LA VEZ (SINGLETASKING)

Devora Zack

Tras el éxito de *Odio el networking, pero lo necesito*, llega el nuevo libro de Devora Zack, que nos enseña estrategias simples para ser más efectivos.

La autora defiende el *singletasking* o monotarea, es decir apostar por hacer una sola cosa en cada momento para recuperar el control de la situación.

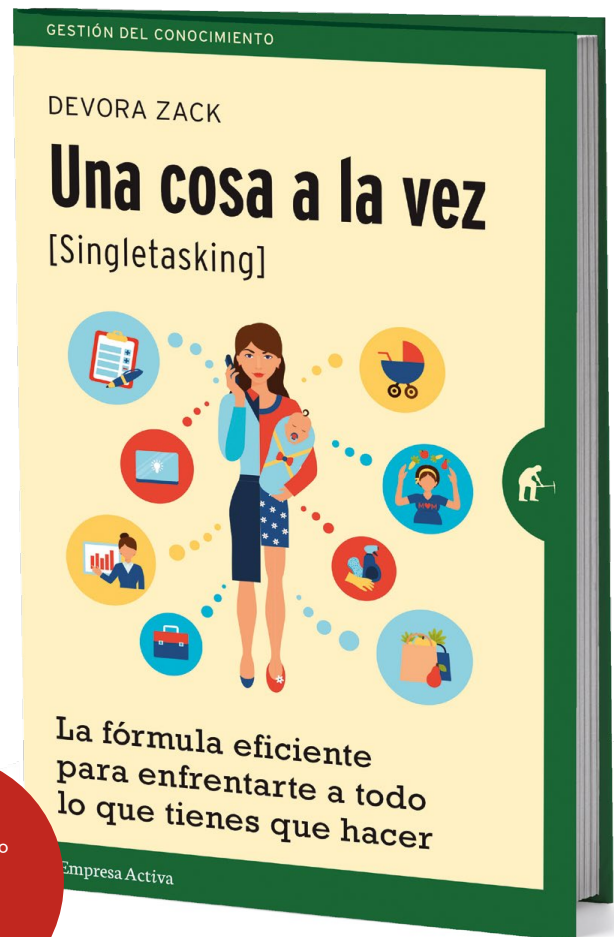
Todos estamos sobrepasados de tareas a realizar y solemos recurrir a intentar hacerlas todas a la vez, lo que se conoce como multitasking o multitarea. Pero eso solo nos lleva a más problemas, porque no podemos estar en dos lugares al mismo tiempo y nuestra mente solo puede hacer una única cosa bien. Además, cambiar habitualmente de tarea guarda relación con una productividad escasa.

La solución está en el *singletasking* o monotarea, que significa estar enfrascado en una tarea cada vez con una concentración intensa, lo que produce unos resultados excepcionales.

Devora Zack presenta una metodología y unas herramientas polivalentes para devolver la atención hacia lo que más importa. De tal manera que el lector aprenderá a controlar su mente y su entorno de todas las molestas distracciones y adquirirá conocimientos que le permitirán terminar todo lo que comience.

Las afirmaciones contenidas en el libro están respaldadas por una combinación de investigaciones de la neurociencia realizadas en todo el mundo y de diversos estudios interdisciplinarios.

Una cosa a la vez nos enseñará a ser más productivos, a enfrascarnos en nuestro trabajo y a reducir las distracciones. Es un libro que nos recuerda la importancia de vivir el momento; estar aquí y ahora.



Colección:
Gestión
del conocimiento

P.V.P.: 14€
192 páginas

Lanzamiento:
marzo de 2016

Devora Zack

Es una consultora graduada en la Universidad de Pennsylvania y con un MBA por Cornell. Especializada en liderazgo, cuenta con más de 100 clientes de empresas importantes de Estados Unidos y da conferencias por todo el mundo. También ha escrito *Odio el networking, pero lo necesito*, publicado por Empresa Activa.



“ Una cosa a la vez puede, literalmente, duplicar tu productividad y rendimiento de la noche a la mañana. Este libro bien puede ser el más importante que lees sobre gestión personal del tiempo. ”

Brian Tracy, autor de *¡Tráguete ese sapo!* y *Máxima eficacia*.