

*Convocatoria*

# GESTIÓN DEL TIEMPO. PRIMERO, LO PRIMERO

Marzo 2018



Universidad  
Corporativa  
CEAGA



## **Objetivos**

El curso tiene como objetivo fundamental ayudar al participante a **gestionar eficazmente su tiempo:**

- Rompiendo paradigmas sobre la gestión del tiempo.
- Interiorizando principios de aplicación en las diferentes esferas de la vida.
- Aprendiendo a priorizar entre las tareas a realizar.
- Definiendo estrategias, objetivos y acciones concretas para hacer un uso más eficaz y eficiente del tiempo.

## **Dirigido a**

Todos los profesionales que quieran hacer un mejor uso de su tiempo y mejorar su productividad y equilibrio personal-profesional.

## **Metodología**

La formación combinará la exposición de principios y fundamentos teóricos con la realización de dinámicas, cuestionarios de autoevaluación y otras actividades prácticas.

## **Contenidos**

1. Desaprender para Aprender nuevos hábitos.
2. ¿Qué es el tiempo?. Adicción a lo urgente.
3. Cómo manejar el Tiempo. Planificación vs. Organización.
4. El pensamiento Lateral como herramienta para optimizar nuestro tiempo.
5. Metaplán: Causas de la Mala Gestión del Tiempo. Los Cronófagos del Tiempo.
6. ¿Cómo debe ser nuestra agenda ideal?. Las reglas de oro del uso del Tiempo.



## Imparte

**Carmen Blanco Teijeiro**



Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación, especialidad Psicología Social y del Trabajo. Diplomada en Administración de Empresas, MBA y Curso Superior en Dirección de RRHH por la Escuela de Negocios Caixavigo y Técnico Superior en PRL.

Cuenta con más de 20 años de experiencia en el diseño y ejecución de proyectos de formación y consultoría, siendo experta en Liderazgo, Gestión, Comunicación y Trabajo en Equipo.

En la actualidad es Profesora en la Escuela de Negocios Afundación y socia directora de EQUALTECNIA, entidad a través de la cual colabora con numerosas organismos y empresas de automoción y otros sectores.

## Proceso de admisión

La **preinscripción** se efectuará a través del envío de la “**Ficha de Preinscripción**” cumplimentada a la siguiente dirección [informacion.ucc@ceaga.com](mailto:informacion.ucc@ceaga.com)

Las plazas se asignarán por **riguroso orden de recepción de preinscripciones**. En caso de que hubiese más solicitudes que plazas disponibles, se limitará el número de participantes por empresas.

## Fecha límite de inscripción

Miércoles, **28** de Febrero de 2018

## Fechas de impartición

14 y 15 de Marzo  
de 2018



## Coste

**300 €/alumno + IVA**

Bonificación máxima: 171,60€

Las empresas de menos de 10 trabajadores podrían obtener una bonificación superior.

Si no es usted miembro de CEAGA consulte las condiciones de admisión y el coste de la formación.

## Horario y Duración

**Día 14:** 09:00 - 13:30 y  
15:00 -18:30

**Día 15:** 09:00 - 13:00

**12 horas**



## Forma de pago

Transferencia Bancaria a la recepción de la factura, a uno de los siguientes números de cuenta:

Abanca: ES10 2080 5092 01 3040018182

Banco Sabadell: ES08 0081 5097 1400 0112 6419

## Lugar de impartición

**Fundación CEAGA**

Avda. Citroën, 3 y 5  
Edificio Zona Franca,  
2ª Planta, Vigo



## Más información



+34 986 213 790



[informacion.ucc@ceaga.com](mailto:informacion.ucc@ceaga.com)

**Datos del asistente:**

Nombre y Apellidos:

Puesto:

NIF:

Email:

**<sup>(1)</sup>¿Le interesa gestionar la bonificación de FUNDAE?**

Si

No

**Datos de la empresa a efectos de gestión:**

Empresa:

CIF:

Persona de contacto:

Email:

**CONDICIONES DE BONIFICACIÓN <sup>(1)</sup>**

1. Esta formación únicamente es susceptible de bonificación a través de CEAGA. El servicio es **gratuito** y el importe de la bonificación dependerá del crédito que la empresa tenga disponible.
2. En virtud del Real Decreto 395/2007, es obligatorio **que informen a su RLT con 15 días hábiles de antelación al inicio del curso** por lo que le recomendamos que lo gestione a la mayor brevedad.
3. La obtención de la bonificación y el diploma correspondiente está asimismo supeditada a la **asistencia al 75% de la formación** como mínimo.

**CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN**

1. CEAGA se reserva el derecho de **anular la formación hasta siete días antes** del inicio del curso.
2. El titular de la inscripción, en caso de no poder asistir, podrá ser sustituido por otro de la misma empresa. Podrá asimismo cancelar su reserva, notificándolo vía e-mail, antes de los **8 días** previos al inicio del curso en cuyo caso CEAGA no emitirá ningún cargo.
3. Una vez que se haya remitido la confirmación de plaza, CEAGA se reserva el derecho de aplicar los siguientes cargos:
  - El 100% del importe, si se notifica la cancelación de plaza **a partir del 4º día antes** del inicio del curso.
  - El 50% del importe, si se notifica la cancelación de plaza **entre 5 y 7 días antes** del inicio del curso.