

CONVOCATORIA

# GESTIÓN DEL TIEMPO. PRIMERO, LO PRIMERO



Formación adaptada a protocolo Covid  
Aforo reducido

OCTUBRE 2020



## 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 CCEE, sección Psicología Social y del Trabajo. DBA I (Diplomada en Administración de Empresas), MBA VI y Curso Superior en Dirección de RRHH por la Escuela de Negocios Caixavigo. Técnico Superior en PRL, tres especialidades.

En la actualidad es socia directora en el área de Consultoría en EQUALTECNIA, Ingeniería y Consultoría. Es Profesora en IESIDE, en la ESCUELA DE FINANZAS, en la GALICIA BUSINESS SCHOOL y Profesora en la Universidad Corporativa CEAGA.

Posee una experiencia de más de 26 años en empresas de diferentes sectores en proyectos de consultoría, formación, evaluación, desarrollo y entrenamiento de PERSONAS.

## 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

Lunes, 5 de octubre de 2020



### FECHA DE IMPARTICIÓN

19 y 20 de octubre



### HORARIO Y DURACIÓN

Día 19: 09:00 - 13:30 y 15:00 - 18:30

Día 20: 09:00-13:00

**12 horas**



### 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

### CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

**316 €/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

**Forma de pago:** Transferencia Bancaria a la recepción de la factura.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de protección de datos, Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 (GDPR), “Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de Derechos Digitales (LOPDGDD, Ley 3/2018 de 5 de diciembre)”, le facilitamos la siguiente información relativa al tratamiento de datos de las personas participantes en la formación:

<b>Responsable del tratamiento de los datos de carácter personal:</b>	<b>Fundación Cluster de Empresas de Automoción de Galicia (CEAGA), con N.I.F. G-36.983.575, y con domicilio social en Avda. Citroën, 3 y 5 - Edificio Zona Franca 1ª Planta - 36210 Vigo. Correo electrónico: <a href="mailto:ceaga@ceaga.com">ceaga@ceaga.com</a></b>
<b>Finalidades del tratamiento:</b>	Los datos personales facilitados se van a utilizar para la gestión de la formación.
<b>Legitimación:</b>	Consentimiento expreso del interesado.
<b>Destinatarios:</b>	<p>Se realizarán las cesiones que sean necesarias para cumplir con las obligaciones legales con entidades públicas como la Fundación Estatal para la Formación y el Empleo o la Xunta de Galicia .</p> <p>También se realizarán cesiones de datos a las personas/entidades que imparten la formación y, en caso de que sea necesario, a las entidades que emitan certificados o títulos vinculados a la actividad formativa.</p> <p>En el caso de que todo o parte de la formación tenga lugar en instalaciones diferentes a las de CEAGA, podría ser necesario ceder datos a terceros a efectos de identificación y acceso.</p> <p>También se podrían publicar fotografías de los asistentes a los cursos (alumnos y profesores) en la página Web, redes sociales y/o medios de comunicación interno de CEAGA con fines divulgativos, para lo cual se solicita el consentimiento expreso del interesado.</p> <p>No se van a realizar transferencias internacionales de datos.</p>
<b>Derechos:</b>	Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, como se explica en la información adicional.
<b>Información adicional:</b>	Puede consultar la información adicional en la Política de Privacidad y Protección de Datos que figura en la página web de CEAGA.

## DATOS DE EL/LOS ASISTENTE/S



Nombre y Apellidos:

Puesto:

NIF:

Email:

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

Si

No

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.