

CONVOCATORIA

# GESTIÓN DEL TIEMPO. PRIMERO, LO PRIMERO



FEBRERO 2025



## 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 30 años en empresas de diferentes sectores en proyectos de consultoría, formación, evaluación, desarrollo y entrenamiento de PERSONAS.

## CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

**Miembros de CEAGA > 390€ + IVA**

**No miembros > 488€ + IVA**

Bonificación máxima: 171,60€

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

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

Las plazas se asignarán por **orden de recepción de preinscripciones**. En caso de que hubiese más solicitudes que plazas disponibles, se dará **prioridad a las empresas miembro de CEAGA**, siempre que se preinscriban dentro de los plazos fijados, y se podrá limitar el número de participantes por empresa.

CONVOCATORIA **GESTIÓN DEL TIEMPO. PRIMERO, LO PRIMERO**



## FECHA DE IMPARTICIÓN

18 y 19 de febrero de 2025



## HORARIO Y DURACIÓN

Día 18: 9:30 a 14:00 y de 15:15 a 17:45

Día 19: 9:00 a 14:00

12 horas



## LUGAR DE IMPARTICIÓN

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



## FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

Martes, 4 de febrero de 2025

## PREINSCRIPCIONES



**FORMULARIO  
ONLINE**



## MÁS INFORMACIÓN



+34 986 213 790



informacion.ucc@ceaga.com

## COMPÁRTELO

