ESCOLA GALEGA DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

FICHA DA ACTIVIDADE FORMATIVA
FC26234

1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Xestión do tempo dirixido ao persoal do Issga e PRL

CONVOCATORIA: AUTONOMICO, 2ª convocatoria

GRUPO: Consellería de Emprego, Comercio e Emigración

ÁREA: Consellería de Emprego, Comercio e Emigración

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	**PLAN:**	F. FINALISTAS	**HORAS:**	8
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	**ESTADO:**	CONVOCADO	**ANO:**	2026
MOD.IMPARTICIÓN:	TELEPRESENZA	**TIPOLOXÍA:**	ESPECÍFICO	**EDICIÓNS:**	1

DATA MATRÍCULA: Do 05/06/2026 - 09:00h ao 11/06/2026 - 14:00h

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

Proporcionar as ferramentas e técnicas para xestionar eficazmente o tempo, establecer prioridades e planificar para ser máis produtivos, identificar e combater os "ladróns do tempo", controlar o estrés laboral e o volume de traballo e deseñar un plan de acción para aproveitar ao máximo o tempo.

DESTINATARIOS

Persoal técnico do Issga e técnicos dos servizos de prevención de riscos laborais da Xunta de Galicia, da Administración autonómica de Galicia.

PROGRAMA

1. O tempo, o recurso máis valioso: Recoñecer a súa importancia e como xestionalo.
2. Planificación e prioridades: Técnicas de priorización e a regra 80/20.
3. Xestión de ferramentas: Uso eficiente de axendas, listas e outras.
4. Ladróns do tempo: Como reducir interrupcións e reunións ineficaces.
5. Control da tensión laboral: Estratexias para manexar a carga de traballo.
6. Claves prácticas: Consellos para aproveitar o tempo ao máximo.
7. Plan de acción: Deseño dunha estratexia personalizada.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP, segundo a Resolución do 10 de maio de 2023, pola que se fan públicas as bases e as condicións xerais de participación nas actividades formativas (DOG núm 96, do 23 de maio de 2023).

PRIORIDADE:
1. Persoal técnico do Issga que realice actividades relacionadas co obxecto do curso
2. Persoal técnico do Issga
3. Persoal do Issga
4. Persoal dos servizos de prevención de riscos laborais da Xunta de Galicia
5. Criterios xerais da EGAP

3. DATOS EDICIÓNS

TELEPRESENZA		
LOCALIDADE: TELEPRESENZA		**INICIO / FIN:** 01/10/2026 a 22/10/2026
NUM. PRAZAS: 25	**ESTADO:** NORMAL - (DIPLOMAS EM.)	**DATA EXAME:** 22/10/2026 ás 11:30h
DOCENTES NOMEADOS		
María Fontal López		
LUGAR DE REALIZACIÓN		
Sala telepresenza: Os días 01, 08, 15 e 22 de outubro de 10:00 a 12:00. https://egap.xunta.gal/aulavirtual Proba final en liña.		