



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Xestión do tempo dirixido ao persoal do Isga e PRL

**CONVOCATORIA:** AUTONOMICO, 2ª convocatoria

**GRUPO:** Consellería de Emprego, Comercio e Emigración

**ÁREA:** Consellería de Emprego, Comercio e Emigración

<b>CUALIFICACIÓN:</b>	APROVEITAMENTO	<b>PLAN:</b>	F. FINALISTAS	<b>HORAS:</b>	8
<b>ADMINISTRACIÓN:</b>	AUTONÓMICA	<b>ESTADO:</b>	CONVOCADO	<b>ANO:</b>	2026
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	TELEPRESENZA	<b>TIPOLOXÍA:</b>	ESPECÍFICO	<b>EDICIÓNS:</b>	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 "ladrons 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 Isga 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. Ladrons 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 Isga que realice actividades relacionadas co obxecto do curso
2. Persoal técnico do Isga
3. Persoal do Isga
4. Persoal dos servizos de prevención de riscos laborais da Xunta de Galicia
5. Criterios xerais da EGAP

### 3. DATOS EDICIÓN

#### TELEPRESENZA

**LOCALIDADE:** TELEPRESENZA

**INICIO / FIN:** 01/10/2026 a 22/10/2026

**NUM. PRAZAS:** 25

**ESTADO:** NORMAL

**DATA EXAME:** 22/10/2026 ás 11:30h

#### DOCENTES NOMEADOS

NON HAI INFORMACIÓN DISPOÑIBLE

#### 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.