



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Xornada Xestión do tempo e produtividade

**CONVOCATORIA:** Xornada Xestión do tempo e produtividade

**GRUPO:** Servizo de Estudos, Investigación e Publicacións

**ÁREA:** Coñecementos transversais

|                         |                   |                   |             |                  |      |
|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------|------------------|------|
| <b>CUALIFICACIÓN:</b>   | ASISTENCIA        | <b>PLAN:</b>      | FONDOS EGAP | <b>HORAS:</b>    | 8    |
| <b>ADMINISTRACIÓN:</b>  | AU LO UN ES CI XU | <b>ESTADO:</b>    | CONVOCADO   | <b>ANO:</b>      | 2019 |
| <b>MOD.IMPARTICIÓN:</b> | PRESENCIAL        | <b>TIPOLOXÍA:</b> | DIVULGACIÓN | <b>EDICIÓNS:</b> | 1    |

**DATA MATRÍCULA:** Do 19/06/2019 - 08:00h ao 02/07/2019 - 23:55h

**RESPONSABLE:** OLIE TE TRILLO, PAULA [paula.oliete.trillo@xunta.gal]

## 2. DESCRICIÓNS

### DESCRICIÓN CURSO

Esta xornada ten como obxectivo que o alumnado profunde no desenvolvemento de novas habilidades de xestión do tempo, así como no coñecemento de diferentes técnicas dirixidas a mellorar a produtividade e reducir a tensión mediante o adestramento e práctica da atención plena.

### DESTINATARIOS

Persoal empregado público, en situación de servizo activo ou asimilada, das administracións públicas da Comunidade Autónoma de Galicia, dos entes instrumentais da Comunidade Autónoma de Galicia e das universidades do Sistema universitario de Galicia.

No caso de non cubrir a totalidade das prazas convocadas, ás vacantes que resulten poderá acceder calquera profesional interesado/a na materia.

### PROGRAMA

No desenvolvemento desta actividade mesturaranse técnicas de xestión do tempo, organización e xestión de espazos, con técnicas de Mindfulness (atención plena), relaxación e meditación, todo iso enfocado a mellorar a nosa produtividade, a nosa eficacia e a nosa eficiencia.

### CRITERIOS DE SELECCIÓN

A orde de admisión virá determinada pola data e hora de presentación das solicitudes, dando preferencia ao persoal empregado público de acordo ao establecido no punto 3 da convocatoria.

### DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ALUMNOS

Antes de formalizar a súa inscrición nesta actividade todas as persoas deben introducir ou actualizar os datos da súa área de matrícula, de acordo cos requisitos de selección establecidos no punto 3 da convocatoria.

### 3. DATOS EDICIÓN

#### SANTIAGO

**LOCALIDADE:** Santiago de Compostela

**INICIO / FIN:** 03/07/2019 a 03/07/2019

**NUM. PRAZAS:** 286

**ESTADO:** NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

**DATA EXAME:**

#### DOCENTES NOMEADOS

ENXEÑO GALICIA SL

#### LUGAR DE REALIZACIÓN

**SALON DE ACTOS:** O día 03 de xullo de 10:00 a 14:00. O día 03 de xullo de 16:00 a 20:00. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA