

### Objetivos:

Esta jornada tiene como objetivo que el alumnado profundice en el desarrollo de nuevas habilidades de gestión del tiempo, así como en el conocimiento de diferentes técnicas dirigidas a mejorar la productividad y reducir el estrés mediante el entrenamiento y práctica de la atención plena.

### Personas destinatarias:

Personal empleado público, en situación de servicio activo o asimilada, de las administraciones públicas de la Comunidad Autónoma de Galicia, de los entes instrumentales de la Comunidad Autónoma de Galicia y de las universidades del Sistema universitario de Galicia.

En el caso de no cubrir la totalidad de las plazas convocadas, a las vacantes que resulten podrá acceder cualquier profesional interesado/a en la materia.

### Convocatoria:

DOG núm. 114, de 18 de junio de 2019.

### Lugar de desarrollo:

EGAP. Calle Madrid, 2-4. Santiago de Compostela.

### Información y matrícula:

Teléfonos: 981 546 239 / 981 546 241

Correo: [novas.egap@xunta.gal](mailto:novas.egap@xunta.gal)

Web: <https://egap.xunta.gal>

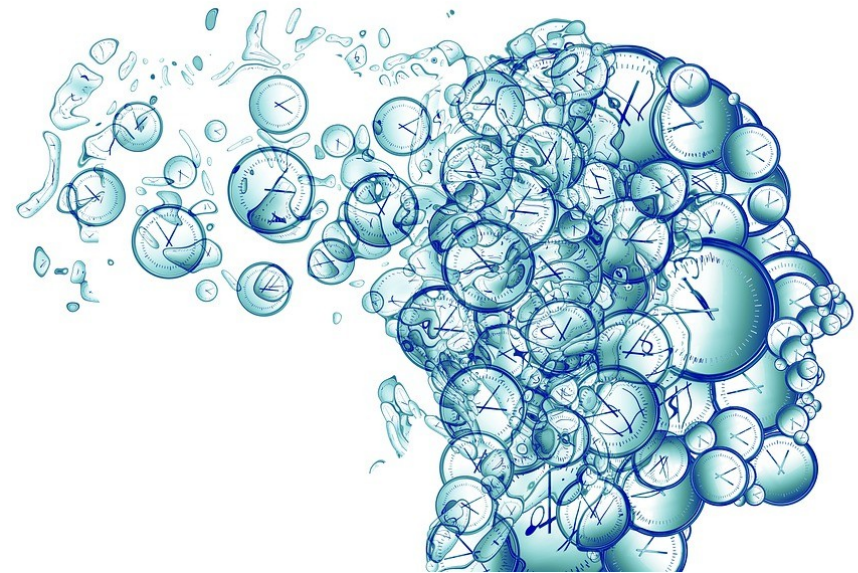
Jornada

---

## **GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD**

---

Santiago de Compostela, 3 de julio de 2019



## MIÉRCOLES, 3 DE JULIO DE 2019

**MAÑANA** (10.00 a 14:00 h.)

10:00 h. **Objetivos, registros y planes. Las claves de una gestión eficiente del tiempo.**

*Modesto Gómez Rodríguez.*  
Director de *Enxeño Galicia*.

11:00 h. **Taller de consciencia y percepción del presente.**

*Catherine Company.*  
Coach personal y desarrolladora corporal.

12:00 h. **Tiempo de trabajo y organización de la agenda diaria.**

*Modesto Gómez Rodríguez.*

13:00 h. **Taller: *El cuerpo en alerta.***

*Catherine Company.*



## MIÉRCOLES, 3 DE JULIO DE 2019

**TARDE** (16.00 a 20:00 h.)

16:00 h. **Tómate tu tiempo y mejora la gestión de tu agenda.**

*Modesto Gómez Rodríguez.*

17:00 h. **Taller: *La mente y el tiempo.***

*Catherine Company.*

18:00 h. **Buenas prácticas para ganar tiempo.**

*Modesto Gómez Rodríguez.*

19:00 h. **Taller: *Aprende a aliarte con las emociones.***

*Catherine Company.*

### **Dirección y coordinación:**

**Modesto Gómez Rodríguez.**  
Director de *Enxeño Galicia*.

### **NOTA:**

Por motivos ajenos a la EGAP, este programa puede sufrir alguna variación. Las actualizaciones se pueden consultar en la página web de la Escuela:  
<https://egap.xunta.gal/>