

### Obxectivos:

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.

### Persoas destinatarias:

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.

### Convocatoria:

DOG núm. 114, do 18 de xuño de 2019.

### Lugar de desenvolvemento:

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

### Información e matrícula:

Teléfonos: 981 546 239 / 981 546 241

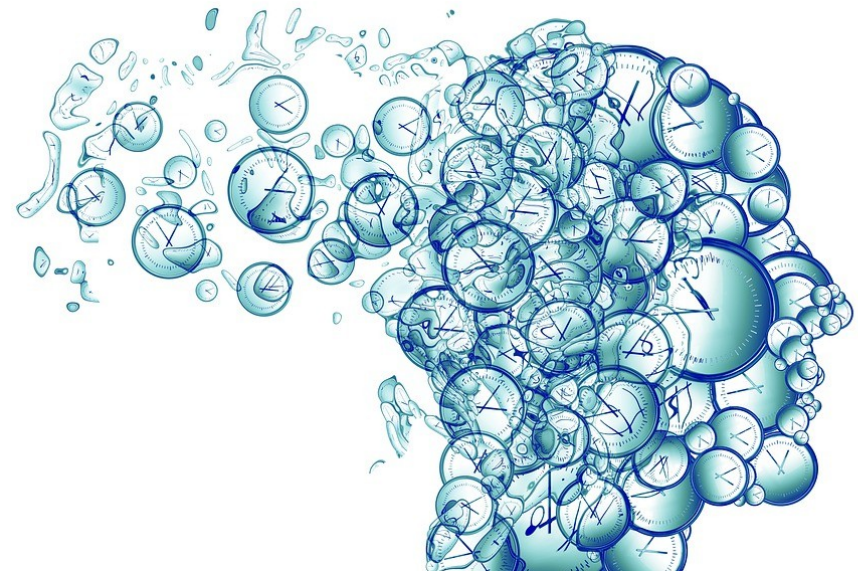
Correo: [novas.egap@xunta.gal](mailto:novas.egap@xunta.gal)

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

Xornada

## *XESTIÓN DO TEMPO E PRODUTIVIDADE*

Santiago de Compostela, 3 de xullo de 2019



## MÉRCORES, 3 DE XULLO DE 2019

### MAÑÁ (10.00 a 14:00 h.)

10:00 h. **Obxectivos, rexistros e plans. As claves dunha xestión eficiente do tempo.**

*Modesto Gómez Rodríguez.*

Director de *Enxeño Galicia*.

11:00 h. **Taller de consciencia e percepción do presente.**

*Catherine Company.*

Coach persoal e desenvolvedora corporal.

12:00 h. **Tempo de traballo e organización da axenda diaria.**

*Modesto Gómez Rodríguez.*

13:00 h. **Taller: *O corpo en alerta.***

*Catherine Company.*



## MÉRCORES, 3 DE XULLO DE 2019

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

16:00 h. **Tómate o teu tempo e mellora a xestión da túa axenda.**

*Modesto Gómez Rodríguez.*

17:00 h. **Taller: *A mente e o tempo.***

*Catherine Company.*

18:00 h. **Boas prácticas para ganar tempo.**

*Modesto Gómez Rodríguez.*

19:00 h. **Taller: *Aprende a aliarte coas emocións.***

*Catherine Company.*

#### Dirección e coordinación:

**Modesto Gómez Rodríguez.**

Director de *Enxeño Galicia*.

#### NOTA:

Por motivos alleos á EGAP, este programa pode sufrir algunha variación.

As actualizacións pódense consultar na páxina web da Escola:

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