

# XORNADA ● ● ● XESTIÓN DO TEMPO: COMO CONFECCIONAR UN TRAXE A MEDIDA



**Data:** 25 e 26 de xaneiro de 2022

**Horario:** 10:00h a 14:00 h

**Modalidade:** Presencial

**Lugar:** Sede da Confederación de  
Empresarios de Galicia (CEG)



CONFEDERACION  
DE EMPRESARIOS  
DE LA CORUÑA



Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

# XORNADA ● ● ●

## XESTIÓN DO TEMPO: COMO CONFECCIONAR UN TRAXE A MEDIDA

# ● ● ●

### OBXECTIVOS

Mediante este obradoiro preténdese que as persoas asistentes poidan ensanchar o paso do tempo para poder camiñar por el en lugar de correr. Concretamente, ten como obxectivos:

- Identificar os factores que conforman a boa xestión do tempo.
- Aprender a estruturar a axenda.
- Vacinarse contra os agresores externos (ladróns e vampiros).
- Diseñar un plan específico e personalizado de traballo para ser executado ao terminar o curso.

### CONTIDOS

- O construto do Tempo
- A natureza do Tempo: Método e Emoción
- Xestionando o Tempo:
  - Por onde empezar
  - Organizando a distribución
  - A axenda ideal
- Incorporando o tempo aos nosos proxectos.
- Os vampiros do tempo, guía práctica para desarmalos.
- A diferenza entre planificar e orzamentar. Os períodos do tempo
- A miña solución persoal

### RELATOR

José Ortuño Vilurbina (G-01965), Asesor de Desenvolvemento e Aprendizaxe.



CONFEDERACION  
DE EMPRESARIOS  
DE LA CORUÑA



Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

# XORNADA ● ● ●

## **XESTIÓN DO TEMPO: COMO CONFECCIONAR UN TRAXE A MEDIDA**

# ● ● ●

### **ORGANIZA**

Sección de Psicoloxía do Traballo e das Organizacións do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia en colaboración coa Confederación de Empresarios de La Coruña (CEC).

### **PREZO**

- Asociadas e asociados da Sección de PTO: Gratuíto
- Membros da División de PTORH: Gratuíto
- Asociadas e asociados á CEC: Gratuíto
- Demais persoas interesadas: 50€

### **INSCRICIÓN**

Debe solicitarse por correo electrónico coa debida antelación.

- [formacion@cec.es](mailto:formacion@cec.es)
- [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)

O obradoiro terá un mínimo de asistentes, tendo preferencia as psicólogas e psicólogos asociados á Sección de PTO, podendo suspendelo o Colexio no caso de non obter un número de inscricións suficiente.

Ao día seguinte de rematar o prazo de inscrición comunicarase por e-mail a admisión ou non admisión.

Último día de inscrición: 18 de xaneiro de 2022



**CONFEDERACION  
DE EMPRESARIOS  
DE LA CORUÑA**

