

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



COLABORA



(Aforo limitado a 25 personas)

Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Rosario de Miguel. Tfno.: 600 158 715 / 600 158 698
Email: formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es

Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder al evento.

INSCRIPCIÓN GRATUITA

Para solicitar la inscripción, pulse [aquí](#)



CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y COMERCIO
Delegación Territorial en Sevilla



Taller Práctico

“Gestión del tiempo de trabajo”

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla
26 de junio de 2018





La gestión y la administración del tiempo es una habilidad necesaria sobre todo para directivos y mandos intermedios que se ven obligados a conjugar sus propias tareas y coordinar las de sus trabajadores en el tiempo disponible.

Una gestión ineficaz del tiempo favorece la sobrecarga de tareas, la disminución de la productividad, no cumplir con los plazos planificados alargando la jornada laboral más de lo necesario, lo que resta tiempo empleado en la familia, en las actividades de ocio y en uno mismo, y todo ello puede llegar a ser una fuente de estrés importante, producir malestar emocional y repercutir finalmente en nuestra salud. Hoy en día sabemos que un profesional satisfecho es también un profesional más eficaz.

El objetivo de esta jornada es aportar herramientas y estrategias prácticas que les ayuden y capaciten para aprender a gestionar de forma correcta el uso que hacemos del tiempo, tomando conciencia de los hábitos inefectivos empleados y los tiempos desperdiciados, mejorando así nuestra salud, calidad de vida y nuestra productividad.

PONENTE

Dña. Eleuteria Amador García, Técnica Superior en PRL (Especialidad Ergonomía y Psicosociología Aplicada) y Psicóloga General Sanitaria. Desarrolla actualmente su trabajo en Activa Mutua. Es docente y programadora de cursos, jornadas y talleres en el ámbito profesional de la Psicología de Emergencias y Asesora Técnica sobre Riesgos Psicosociales a nivel laboral, y desarrollo personal en general.



 **09:30 - 09:45 h. RECEPCIÓN DE ASISTENTES Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN.**

 **09:45 - 10:00 h. BIENVENIDA AL TALLER.**

Dña. Lola Romero Gallardo.

Directora del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla.

 **10:00 - 13:00 h. TALLER.**

Dña. M^a Eleuteria Amador García.

Técnica Superior PRL. ACTIVA MUTUA.

CONTENIDO:

- Introducción

- Características del tiempo

- Las leyes del tiempo

- Ventajas de una gestión eficaz

- Hábitos que influyen en la gestión del tiempo

- El ciclo de la gestión del tiempo. Estrategias prácticas

- Los ladrones del tiempo. Estrategias prácticas

 **13:00. CLAUSURA.**