



CADE DE HUÉRCAL-OVERA  
C/ Doctor Jiménez Díaz, N° 22  
Huércal- Overa - ALMERÍA

09 H-14 H  
29  
OCTUBRE | 2013

TALLER  
PRÁCTICO:  
Gestión eficaz del  
tiempo

Andalucía  
se mueve con Europa



Andalucía Emprende, Fundación Pública Andaluza  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, INNOVACIÓN, CIENCIA Y EMPLEO

Instituto Andaluz de la Mujer  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

RED DE COOPERACIÓN  
DE EMPRENDEDORAS

# 29 DE OCTUBRE CADE DE HUÉRCAL- OVERA

## PROGRAMA

### 9.00-11:00 h (ANÁLISIS)

- Gestión eficaz del tiempo: autodiagnóstico inicial.
- Introducción a la gestión del tiempo

### 11.00-11:30 h

Pausa - café / preguntas individuales

### 11:30-14:00 h (ESTRATEGIA)

- Obstáculos en la gestión del tiempo.
- Facilitadores de la gestión del tiempo
- Gestión de estresores
- De las ideas a la acción: Plan de acción

### 15:00 h – 18:00 h: Tutorías Individualizadas

Apoyo individualizado para la resolución de Dudas y Consultas en la elaboración del plan de acción, NNTT. aplicadas a la GT...

### Representantes de:

Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo  
Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales

**Confirmar asistencia. Plazas limitadas**

## INTRODUCCION

Durante el taller analizaremos nuestros usos del tiempo y profundizaremos en herramientas que faciliten la conciliación y gestión eficaz de las exigencias de nuestra empresa y nuestra vida.

### Objetivos generales:

Facilitar técnicas y medios de planificación para gestionar, priorizar y organizar el tiempo de forma eficaz, rápida y segura, combinando en equilibrio la vida profesional y la personal.

### Objetivos Específicos

Conocer y reflexionar sobre el concepto de tiempo y su uso. Fomentar la fijación de objetivos, la planificación, la organización y priorización de acciones, como técnicas esenciales para la optimización del uso del tiempo. Reducir al mínimo el impacto de los ladrones/pérdidas del tiempo. Proporcionar a la alumna herramientas que le ayuden a identificar cuáles de los comportamientos relacionados con la gestión del tiempo pueden mejorar y guiarle en la puesta en marcha de su plan de mejora personal.

ANDALUCÍA EMPRENDE, FUNDACIÓN PÚBLICA ANDALUZA Y EL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER COORDINAN LA

RED DE COOPERACIÓN DE EMPRESARIAS

UN PROYECTO QUE ESTIMULA LA INNOVACIÓN Y COMPETITIVIDAD DE NUEVAS EMPRESAS LIDERADAS POR MUJERES A TRAVÉS DE REDES QUE FACILITEN EL ACCESO A RECURSOS Y NUEVAS OPORTUNIDADES DE NEGOCIO.



## Rosa Martínez de Antoñana



Dra. En Filosofía y Ciencias de la Educación, dirigió su especialización académica y profesional en el área de Coordinación de Proyectos. Socia fundadora de PIOE, Consultoría de Igualdad y Desarrollo, S.Coop.And.

Disfruta de su trabajo con personas e instituciones en las áreas de igualdad y liderazgo femenino, responsabilidad social corporativa y desarrollo de proyectos de mejora y gestión del cambio. En la actualidad es la Presidenta de la Asociación de Empresarias de Jaén (AGEM).

# GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO