

GESTIÓ DEL TEMPS

DATA INICI 9 d'abril de 2024

HORARI de 15:30 a 19:30

DURADA 8 hores

OBJECTIUS

El seminari pretén oferir als participants elements de reflexió sobre com estan utilitzant el temps actualment per saber què han de canviar, aixó com donar-los consells, eines i tècniques per administrar-lo de manera més eficaç. L'objectiu final és el de sentir-se millor amb si mateixos, gaudir de temps lliure i aparcar l'estrès.

PROGRAMA

- El valor del temps. El temps com a recurs. Característiques del temps.
- Els hàbits que ens porten a perdre el temps.
- Actuar en funció dels objectius. Característiques dels objectius. Com fixar les prioritats. Pla d'acció.
- Els "ladres del temps". Consells per al seu control.
- L'estrès; mesures per a reduir la tensió.
- Saber dir "NO"
- La Delegació

METODOLOGIA

Eminentment pràctica. Es combinaran els aspectes teòrics amb exercicis, vídeos, casos pràctics, qüestionaris i discussions en grup que ajudaran a l'autoconeixement.

FORMADORA

Lourdes Teixidor

Llicenciada en Psicologia (especialitat Organitzacions i Treball, *(Universitat de Barcelona)*). Direcció de Recursos Humans I i II (IDE). Diplomada en gestió del Capital Intel·lectual (ESADE). Diplomada en grafologia (S.F.D.G., París). Facilitadora Certificada en *Bridge* i *Sikkhona* (excel·lència grupal). Acreditada per Belbin en els Rols d'Equip. *Six Hats, and Lateral Thinking* (The Bono Thinking System). Formada en Coaching Sistèmic (DS Humano) i certificada en Coaching Relacional, (Institut Relacional). Directora de "Psicotècnia, Assessorament en persones i talent". Directora del Màster "Estratègies de Recursos Humans i Habilitats Directives" del 1997 al 2007 (*Universitat de Girona*). Professora associada del departament de Psicologia d'aquesta Universitat. Col·laboradora acadèmica del Departament de Direcció de Persones i Organització d'ESADE. Consultora en Recursos Humans i coach de directius i professionals.

<https://es.linkedin.com/in/lourdesteixidor>

PREUS

PREU CURS: 280

SOCIS INDIVIDUALS I ALUMNI: 210

SOCIS COL·LECTIUS: 240

*Tots els cursos organitzats per l'ENF de 3 o més hores poden ser bonificats segons el sistema de Formació Continuada a través dels butlletins mensuals de cotització a la Seguretat Social, sense cost addicional.

La bonificació és de 9/13 €/hora

**ENF es reserva el dret d'anul·lar el curs. En aquest cas ho comunicarà amb temps suficient i retornarà els pagaments íntegres.

DURADA, CALENDARI I LLOC

DURADA : 8 HORES

Dies: 9 i 11 d'abril de 2024

Hora: de 15:30 a 19:30

Lloc: FOEG

Bonastruc de Porta 15 – 17001 Girona

Nom del curs		<input type="text"/>	
Núm del curs	ENF20200001-	<input type="text"/>	Data inscripció al curs <input type="text"/>
DADES DE L'ALUMNE/A			
N.I.F. o N.I.E.	<input type="text"/>	Núm. d'Afiliació Seguretat Social	<input type="text"/>
		Sexe	<input type="text"/>
Cognoms, nom	<input type="text"/>		Data de naixement <input type="text"/>
Adreça	<input type="text"/>	Població	<input type="text"/>
		C.P.	<input type="text"/>
Telèfon	<input type="text"/>	Fax	<input type="text"/>
		E-mail	<input type="text"/>
ESTUDIS REALITZATS			
0 <input type="checkbox"/> Estudis bàsics	1 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 1er cicle	2 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 2on cicle	
3 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 3er cicle	4 <input type="checkbox"/> Títol de doctor/a		
Especialitat	<input type="text"/>		
	Altres estudis	<input type="text"/>	
SITUACIÓ LABORAL			
<input type="checkbox"/> Autònom	Lloc que ocupa dins l'empresa		
<input type="checkbox"/> Ocupat/da	Tipus de contracte <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Directiu / Propietari	<input type="checkbox"/> Director General / Gerent
		<input type="checkbox"/> Cap / Director d'Àrea	<input type="checkbox"/> Comandament Intermig
		<input type="checkbox"/> Tècnic / Treballador Qualificat	
	Àrea en la que treballa <input type="text"/>		
DADES FACTURACIÓ: ENTITAT O EMPRESA ON TREBALLEU ACTUALMENT (NOMÉS OCUPATS/DES)			
<input type="checkbox"/> Empresa amb menys o igual a 250 treballadors/ores		<input type="checkbox"/> Empresa amb més de 250 treballadors/ores	
Raó social	<input type="text"/>		CIF <input type="text"/>
Sector / Activitat empresa <input type="text"/>			
Núm inscripció seguretat social	<input type="text"/>	Núm de treballadors/ores	<input type="text"/>
Adreça	<input type="text"/>	Població	<input type="text"/>
		C.P.	<input type="text"/>
Telèfon	<input type="text"/>	Fax	<input type="text"/>
		E-mail	<input type="text"/>
ENTITAT O EMPRESA ASSOCIADA A FOEG			
<input type="checkbox"/> No associada	<input type="checkbox"/> Sí associada	A través de l'associació / gremi <input type="text"/>	
TREBALLADORS - FUNDACIÓ TRIPARTITA		AUTORITZACIÓ	
Es vol bonificar el curs? Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Autoritza a incloure la seva adreça <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
Vol que la FOEG li tramiti? Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	a la newsletter per rebre la informació	
L'Empresa té RLT? Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	dels propers cursos? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
<p>D'acord amb la Llei Orgànica 03/2018, de 05 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal i garantia dels drets digitals, i el seu reglament de desenvolupament aprovat l'article 13 del Reglament (UE) 2016/679 de 27 d'abril, l'informem que les seves dades seran incorporades a un fitxer de la Federació d'Organitzacions Empresarials de Girona amb la finalitat de gestionar les activitats que porta a terme el centre de formació de la Federació i informar de futures activitats de la Federació. Les dades personals podran ser cedides als organismes que ho requereixin per la correcta gestió de l'activitat formativa, tals com els organismes competents en matèria de formació continua i/o ocupacional de la Generalitat de Catalunya o l'Estat, o com Foment del Treball. També podran ser cedides les dades a Bonastruc de Porta Formació SL o aquelles entitats a través de les quals la Federació dugui a terme les activitats formatives. Pot exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, d'acord amb la normativa vigent, adreçant-se al C/ Bonastruc de Porta, 15 - 17001 de Girona.</p>			
Signatura del treballador/a			

Per fer efectiva la inscripció cal enviar, per fax 972-227122 o e-mail enf@foeg.cat, la còpia de la transferència bancària per l'import del curs.
El núm. de compte Caixa d'Enginyers: IBAN: ES30.3025.0900.8314.0001.3930 | CaixaBank: ES30 2100 0002 5102 0143 1227
La FOEG es reserva el dret d'anul·lar el curs, fent efectiva el retorn de la transferència.

F 722. 01 / 02
Rev. 0