



Q&A

PROGRAMA DE  
**formación**  
**IAD22**

*Aprende y descubre nuevas metas*

Gestión del tiempo.  
Optimizando recursos para  
compaginar dos o más  
actividades profesionales



Junta de Andalucía



Instituto Andaluz  
del Deporte

## PRESENTACIÓN

Cada vez es más necesaria una buena gestión del tiempo para poder abarcar de manera saludable y eficiente cada uno de los retos que la vida actual nos pone delante. La actualidad impone un ritmo frenético donde debemos saber equilibrar el tiempo del que disponemos y utilizarlo estratégicamente.

Es por ello que, desde una reflexión filosófica primero y personal después, en este taller teórico-práctico aprenderemos a conocernos y conocer el entorno para poder optimizar de forma saludable el tiempo del cual dispone cada uno de nosotros. Los asistentes conocerán y practicarán competencias personales, metodologías y herramientas que les ayudarán en la gestión temporal de su día a día y también de períodos más largos de tiempo.

## OBJETIVOS

- Conocer la relación entre el tiempo y la persona y cómo afecta dicha interacción en la gestión del tiempo.
- Conocer cuáles son las competencias personales más importantes para ser un buen gestor del tiempo.
- Aprender las metodologías más usadas en la actualidad para la gestión del tiempo.
- Practicar de forma vivencial con herramientas concretas para la gestión del tiempo.

## ÁREA 10

# TRANSICIÓN DEL DEPORTE AL MERCADO LABORAL



### 202233

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Acción formativa</b> | <b>Gestión del tiempo. Optimizando recursos para compaginar dos o más actividades profesionales</b>   |
| <b>Tipología</b>        | Curso   |
| <b>Modalidad</b>        | Online  |
| <b>Nº plazas</b>        | 500   |
| <b>Fecha</b>            | 4 y 5 de octubre de 2022  |
| <b>Lugar</b>            | Online  |
| <b>Duración</b>         | 10 horas  |
| <b>Precio público</b>   | Gratuito  |
| <b>Inscripciones</b>    | Hasta el 25 de septiembre de 2022 inclusive   |
| <b>Destinatarios</b>    | Deportistas, entrenadores, profesionales liberales, estudiantes y cualquier persona que deba gestionar su tiempo con eficacia   |
| <b>Dirección</b>        | Mar Rovira Rodríguez<br>Fundadora de Themoove. Exjugadora profesional de baloncesto. Psicóloga deportiva. Asesora federativa y de clubes. Comentarista deportiva en TV. Formadora en competencias profesionales   |
| <b>Profesorado</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beatriz Roca Albertos<br/>Cofundadora de Themoove. <i>Retirement &amp; Career Coach</i>. Experta en la gestión del cambio y reinversión profesional. Asesora en estrategia de negocio, comunicación y <i>personal branding</i>. Formadora en competencias profesionales</li> <li>• Mar Rovira Rodríguez<br/>Fundadora de Themoove. Exjugadora profesional de baloncesto. Psicóloga deportiva. Asesora federativa y de clubes. Comentarista deportiva en TV. Formadora en competencias profesionales</li> </ul> |

## ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

| HORARIO             | CONTENIDOS   | PONENTES              |
|---------------------|--|-----------------------|
| <b>4 de octubre</b> |  |                       |
| 15:45 - 16:00       | PRESENTACIÓN   |                       |
| 16:00 - 17:00       | Introducción a la gestión del tiempo                                 | Beatriz Roca Albertos |
| 17:00 - 17:45       | Gestión de expectativas vs. realidad                                 | Beatriz Roca Albertos |
| 17:45 - 18:00       | DESCANSO   |                       |
| 18:00 - 19:00       | Competencias personales necesarias para una buena gestión del tiempo | Mar Rovira Rodríguez  |
| 19:00 - 20:00       | Las grandes dificultades de la gestión del tiempo y Q&A              | Mar Rovira Rodríguez  |
| <b>5 de octubre</b> |  |                       |
| 16:00 - 17:00       | Los ladrones del tiempo  | Mar Rovira Rodríguez  |
| 17:00 - 17:45       | Metodologías para la gestión del tiempo                              | Beatriz Roca Albertos |
| 17:45 - 18:00       | DESCANSO   |                       |
| 18:00 - 19:00       | Herramientas para la gestión del tiempo                              | Beatriz Roca Albertos |
| 19:00 - 20:00       | Carrera dual para deportistas  | Mar Rovira Rodríguez  |



Junta de Andalucía

## INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5. 29007 Málaga

Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 041 924

Fax: (+34) 951 041 939



Instituto Andaluz  
del Deporte

[formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es)

<https://lajunta.es/iad>