







## **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.

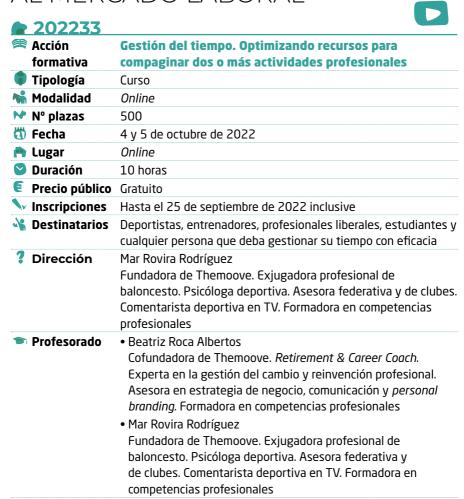
#### **OBJETIVOS**

- 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



### **ESTRUCTURA Y CONTENIDOS**

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
4 de octubre		
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
5 de octubre		
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



# **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



<u>formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es</u> <u>https:/lajunta.es/iad</u>