



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Xestión do estrés no contexto laboral

CONVOCATORIA: 1ª Convocatoria Autonómico

GRUPO: Cursos Autonómico

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	15
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2023
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	1

DATA MATRÍCULA: Do 11/03/2023 - 08:00h ao 20/03/2023 - 23:55h

RESPONSABLE: []

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

Crear a tua mellor versión de benestar e eficiencia.
Xestionar situacións de estrés, superando sentimentos difíciles e creando novos hábitos.
Comunicarse ben.
Xestionar os conflitos.

DESTINATARIOS

Persoal ao servizo da administración xeral da comunidade autónoma de Galicia, das entidades públicas instrumentais e da administración institucional.

PROGRAMA

Presentación: Introducción á xestión do estrés.
Práctica 1. Crear a tua mellor versión de benestar e eficiencia.
Práctica 2. Xestionar situacións de estrés. Superar sentimentos difíciles e crear novos hábitos.
Práctica 3: Comunicarse ben. escoitar, empatía e asertividade.
Práctica 4: Comprender o conflito ¿Cómo ves a situación? ¿Cómo te ve?
Práctica 5: A conversa de resolución de conflitos. Obxectivo común, alianza e palabras de paz

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP.

3. DATOS EDICIÓNS

SANTIAGO

LOCALIDADE: Santiago de Compostela

INICIO / FIN: 23/05/2023 a 06/06/2023

NUM. PRAZAS: 30

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME: 06/06/2023 ás 19:00h

DOCENTES NOMEADOS

daniel álvarez lamas

LUGAR DE REALIZACIÓN

AULA 8: Os días 23, 25 e 30 de maio de 16:30 a 19:30. O día 01 de xuño de 16:30 a 19:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA

AULA 12: O día 06 de xuño de 16:30 a 19:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA