



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Atención plena e xestión do estrés

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:	2024
MOD.IMPARTICIÓN:	MIXTO	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	1

DATA MATRÍCULA: Do 02/03/2024 - 09:00h ao 11/03/2024 - 14:00h

RESPONSABLE: PEREZ MONTERO, TERESA [teresa.perez.montero@xunta.gal]

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

Moitas persoas vivimos nun mundo acelerado e estresante que nos asolaga de información cando estamos a traballar: correos electrónicos, reunións, mensaxes de texto, chamadas telefónicas, interrupcións e distraccións bombardéannos por todas as partes. Á vez, a vida familiar tamén pode ser frenética e estresante. E mentres facemos malabarismos para tratar de conciliar as tarefas do fogar coas nosas ocupacións, ás veces sentímonos frustrados, expresados e nerviosos. Os consellos deste curso axudaránche a espremer a vida e a apreciar, pois se estenderán un cambio de mentalidade que se fará ser consciente das túas rutinas, os teus hábitos, o teu traballo e as túas relacións.

DESTINATARIOS

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

PROGRAMA

Cultiva a atención plena como hábito, irradia seguridade, actúa con confianza, aprende a ler aos demais, non deixes que o estrés faga mediante ti, practica a respiración, manexa as respiracións, coida o espiritual, escoita con atención, aprende a baixar o ritmo, aprende a tomar distancia, enconta o modo de perdoar, coñécete nun atracón de mindfulness, observa a túa contorna, mantente atento ao presente, optimizar o teu tempo, controla o insomnio, unifica a multi-tarefa, agudiza a intuición, aprende a ser asertivo, acéptate tal como es, supera os antollos, pensa creativo para resolver problemas, despídete das preocupacións e a ansiedade, as charlas trivais, aprende a decisións ponderadas, esquece a envexa, rodéate de persoas positivas, controla o que comes, evita os prexuízos, traballa en consonancia cos teus valores, reármate de coraxe, aprende a ser persuasivo, controla os teus enfados, recorda que nada é permanente, apaga o motor da túa mente, aumenta a forza de vontade, practica a compasión, pon datas límite, ten paciencia cos ritmos de vida, corta coas distraccións, aprende a ser agradecido, se pródigo cos eloxios, practica asiduamente a vontade, dirixe e centra a túa atención e date conta de cando é hora de deixalo... Seguramente poderían ser moitos máis os epígrafes que deberíamos concentrar para falar de atención plena de xestión do estrés. Pero estes dincuenta parécennos suficientes.

Aprenderemos a relaxarnos e aclarar os nosos obxectivos para dirixirnos cara eles dunha maneira máis calamada. Melloraremos as nosas habilidades para nos relacionar coas demandas e as ansiedades doutras persoas. Liberarémonos de pensamentos inconducetes e de patróns mentais negativos que non nos favorecen. E melloraremos a nosa percepción da realidade, á vez que aprenderemos a modificala cando sexa conveniente.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP.

3. DATOS EDICIÓNS

TELEPRESENZA

LOCALIDADE: Telepresenza

INICIO / FIN: 23/04/2024 a 07/05/2024

NUM. PRAZAS: 35

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME: 07/05/2024 ás 19:00h

DOCENTES NOMEADOS

ENXEÑO GALICIA SL

LUGAR DE REALIZACIÓN

Sala telepresenza: Os días 23, 25 e 30 de abril de 16:30 a 19:30. Os días 02 e 07 de maio de 16:30 a 19:30.

<https://egap.xunta.gal/aulavirtual>

en liña