



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:	2024
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	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

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: 13/05/2024 a 27/05/2024

NUM. PRAZAS: 30

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME: 27/05/2024 ás 19:00h

DOCENTES NOMEADOS

daniel álvarez lamas

LUGAR DE REALIZACIÓN

AULA 8: Os días 13 e 27 de maio de 16:30 a 19:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA

AULA 9: Os días 15 e 20 de maio de 16:30 a 19:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA

AULA 11: O día 22 de maio de 16:30 a 19:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA