



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Deseño de plan de benestar no eido laboral

**CONVOCATORIA:** 1ª conv AUTONOMICO

**GRUPO:** Cursos Autonómico

**ÁREA:** Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

<b>CUALIFICACIÓN:</b>	APROVEITAMENTO	<b>PLAN:</b>	F. FINALISTAS	<b>HORAS:</b>	20
<b>ADMINISTRACIÓN:</b>	AUTONÓMICA	<b>ESTADO:</b>	CONVOCADO	<b>ANO:</b>	2025
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	PRESENCIAL	<b>TIPOLOXÍA:</b>	XERAL	<b>EDICIÓNS:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 21/02/2025 - 09:00h ao 27/02/2025 - 14:00h

## 2. DESCRICIÓNS

### DESCRICIÓN CURSO

Achegar técnicas de redución do estres e a fatiga mental a través de actividades de regulación emocional en espazos naturais.

### DESTINATARIOS

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

### PROGRAMA

- Introducción a benestar a través da natureza: (Tipos e características do benestar, os seus efectos na saúde, conexión entre natureza e benestar, prexuízos do estrés na vida laboral)
- Psicoloxía da natureza e o benestar ( Teorías psicolóxicas sobre o estres e a natureza, neurociencia do corpo)
- Técnicas de exposicións conscientes a natureza ( activación dos sentidos a través dos espazos naturais)
- Arte e creatividade verde
- Deseño de plan de benestar persoal

### CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP

### 3. DATOS EDICIÓNS

#### SANTIAGO

**LOCALIDADE:** Santiago de Compostela

**INICIO / FIN:** 24/04/2025 a 22/05/2025

**NUM. PRAZAS:** 30

**ESTADO:** NORMAL

**DATA EXAME:** 22/05/2025 ás 20:00h

#### DOCENTES NOMEADOS

Raquel Pedrouso Carreira

#### LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAME

**AULA 9:** O día 24 de abril de 16:30 a 20:30. Os días 08, 15, 21 e 22 de maio de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA