



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Autoxestión emocional e saúde mental no traballo

**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>	30
<b>ADMINISTRACIÓN:</b>	AUTONÓMICA	<b>ESTADO:</b>	CONVOCADO	<b>ANO:</b>	2025
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	TELEFORMACIÓN	<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

Dominar a intelixencia emocional potenciando a autoxestión para protexer a saúde mental no traballo. Ampliar coñecementos e obter as ferramentas necesarias para levalo á práctica.

### DESTINATARIOS

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

### PROGRAMA

1. Intelixencia emocional
2. Autocontrol emocional
3. Afrontar o estrés
4. Comunicación
5. Técnicas e xestión

### CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP, segundo a Resolución do 10 de maio de 2023, pola que se fan públicas as bases e as condicións xerais de participación nas actividades formativas (DOG núm 96, do 23 de maio de 2023).

### 3. DATOS EDICIÓN

**T01**

**LOCALIDADE:** TELEFORMACIÓN

**INICIO / FIN:** 26/05/2025 a 27/06/2025

**NUM. PRAZAS:** 50

**ESTADO:** NORMAL

**DATA EXAME:** 01/07/2025 ás 16:30h

#### **DOCENTES NOMEADOS**

BELEN PENA FUENTES

#### **LUGAR DE REALIZACIÓN**

Proba final en liña.