



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Autoxestión emocional e saúde mental no traballo

CONVOCATORIA: AUTONOMICO, 1ª convocatoria

GRUPO: Cursos Autonómico

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	30
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2026
MOD.IMPARTICIÓN:	TELEFORMACIÓN	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	2

DATA MATRÍCULA: Do 19/02/2026 - 09:00h ao 25/02/2026 - 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: 26/05/2026 a 25/06/2026

NUM. PRAZAS: 50

ESTADO: NORMAL - (SELECCIÓN DISP.)

DATA EXAME: 29/06/2026 ás 16:30h

DOCENTES NOMEADOS

BELEN PENA FUENTES

LUGAR DE REALIZACIÓN

Proba final en liña.

T02

LOCALIDADE: TELEFORMACIÓN

INICIO / FIN: 20/10/2026 a 20/11/2026

NUM. PRAZAS: 50

ESTADO: NORMAL

DATA EXAME: 24/11/2026 ás 16:30h

DOCENTES NOMEADOS

BELEN PENA FUENTES

LUGAR DE REALIZACIÓN

Proba final en liña.