



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Como crear relacións saudables e produtivas no ámbito laboral

**CONVOCATORIA:** AUTONOMICO, 1ª convocatoria

**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>	2026
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	PRESENCIAL	<b>TIPOLOXÍA:</b>	XERAL	<b>EDICIÓNS:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 19/02/2026 - 09:00h ao 25/02/2026 - 14:00h

## 2. DESCRICIÓNS

### DESCRIPCIÓN CURSO

- Comunicarse de forma eficaz e crear relacións satisfactorias e eficaces.
- Conseguir superar o estrés e conseguir unha vida laboral e persoal máis satisfactoria, así como axudar a outras persoas a conseguilo.
- Saber expresarse dun xeito asertivo e empático.
- Previr e resolver conflitos.
- Acadar o máximo rendemento e o das persoas coas que colaboras.
- Superar os medos e os bloqueos mentais.

### DESTINATARIOS

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

### PROGRAMA

- As etapas para xerar unha relación sa e produtiva.
- Creación do clima e escoita plena.
- Comunicación: responder en lugar de reaccionar.
- Exprésate plenamente: o relato do cambio.
- Neurociencia do estrés: como crear o teu estado ideal para unha relación satisfactoria.
- Obxectivos e valores: a túa orientación e a túa gasolina.
- Estados de alto rendemento, a túa mellor versión.
- PRÁCTICA: Como aplicar estas pautas a diario?
- A conversa de alto rendemento, combinando corazón e razón.
- Prevención de conflitos: crear ambientes saudables e produtivos.
- Resolución de conflitos: converter situacións difíciles en aprendizaxe.
- Os diferentes tipos de motivación.
- Os distintos tipos de personalidade DISC.
- PRÁCTICA: Como aplicar estas pautas a diario?

### 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 EDICIÓNS

#### SANTIAGO

**LOCALIDADE:** Santiago de Compostela

**INICIO / FIN:** 10/06/2026 a 01/07/2026

**NUM. PRAZAS:** 30

**ESTADO:** NORMAL - (SELECCIÓN DISP.)

**DATA EXAME:** 01/07/2026 ás 18:30h

#### DOCENTES NOMEADOS

daniel álvarez lamas

#### LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAME

**AULA 11:** Os días 10, 15, 17, 22 e 29 de xuño de 16:30 a 20:00. O día 01 de xullo de 16:30 a 20:00. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA