



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Deseño de plan de benestar no eido laboral

CONVOCATORIA: AUTONOMICO, 1ª convocatoria

GRUPO: Cursos Autonómico

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	20
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2026
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	1

DATA MATRÍCULA: Do 19/02/2026 - 09:00h ao 25/02/2026 - 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, 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: 27/04/2026 a 25/05/2026

NUM. PRAZAS: 30

ESTADO: NORMAL - (SELECCIÓN DISP.)

DATA EXAME: 25/05/2026 ás 20:00h

DOCENTES NOMEADOS

Raquel Pedrouso Carreira

LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAME

AULA 2: O día 27 de abril de 16:30 a 20:30. Os días 04, 11, 18 e 25 de maio de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA