



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Curso monográfico Mindfulness produtivo

**CONVOCATORIA:** Curso monográfico Mindfulness produtivo

**GRUPO:** Servizo de Estudos, Investigación e Publicacións

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

<b>CUALIFICACIÓN:</b>	ASISTENCIA	<b>PLAN:</b>	FONDOS EGAP	<b>HORAS:</b>	8
<b>ADMINISTRACIÓN:</b>	AU LO UN XU	<b>ESTADO:</b>	CONVOCADO	<b>ANO:</b>	2018
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	PRESENCIAL	<b>TIPOLOXÍA:</b>	C.MONOGRÁFICO	<b>EDICIÓN:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 26/04/2018 - 08:00h ao 01/05/2018 - 23:55h

**RESPONSABLE:** OLIE TE TRILLO, PAULA [paula.oliete.trillo@xunta.gal]

## 2. DESCRICIÓNS

### DESCRICIÓN CURSO

O "mindfulness" ou "atención plena" consolidouse recentemente como unha ferramenta destinada a incrementar a concentración cuxa práctica habitual pode repercutir nunha mellora do rendemento e a creatividade, da conciencia dun mesmo e o control da tensión. No ámbito laboral, relaciónase cunha mellora do clima laboral e a produtividade, así como da comunicación e o compromiso e implicación do persoal.

O curso ten como obxectivos dotar de ferramentas ao persoal empregado público para aumentar a súa capacidade de concentración, aprender a regular as emocións e a responder a calquera situación da forma adecuada. Ademais, incidirase na detección dos patróns de pensamento nocivos, mediante o uso da atención plena para potenciar a autoestima, as relacións persoais, a concentración, a consecución de obxectivos e o control da tensión. Todo iso enfocado a mellorar a produtividade, eficacia e eficiencia do alumnado no seu ámbito profesional.

### DESTINATARIOS

O curso diríxese ao persoal empregado público, en situación de servizo activo ou asimilada, das administracións públicas de Galicia, tanto autonómica como local e de xustiza, dos entes instrumentais da Comunidade Autónoma e das universidades do Sistema universitario de Galicia.

### PROGRAMA

A través da realización de diversas actividades, proporcionaranse ao alumnado técnicas necesarias para a xestión das emocións e o estado de ánimo, a meditación, mellora da atención e a tranquilidade, concentración e consciencia.

### CRITERIOS DE SELECCIÓN

A orde de admisión virá determinada pola data e hora de presentación das solicitudes.

### DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ALUMNOS

Todas as persoas solicitantes, excepto as que pertencen á Administración autonómica ou á Administración de xustiza, deberán acreditar por correo electrónico dirixido a [novas.egap@xunta.gal](mailto:novas.egap@xunta.gal), a súa condición de persoal empregado público na data de publicación desta convocatoria.

Serán excluídas aquelas solicitudes que non acompañen dita certificación ou que sexa recibida con posterioridade ao último día habilitado para a inscrición, isto é, 1 de maio de 2018.

### 3. DATOS EDICIÓN

#### SANTIAGO

**LOCALIDADE:** SANTIAGO

**INICIO / FIN:** 08/05/2018 a 08/05/2018

**NUM. PRAZAS:** 40

**ESTADO:** NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

**DATA EXAME:**

#### DOCENTES NOMEADOS

ENXEÑO GALICIA SL

#### LUGAR DE REALIZACIÓN

**SALON DE ACTOS:** O día 08 de maio de 10:00 a 14:00. O día 08 de maio de 16:00 a 20:00. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA