



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Intelixencia emocional

CONVOCATORIA: Convocatoria Universidades

GRUPO: Cursos EGAP - Universidades

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	12
ADMINISTRACIÓN:	UNIVERSITARIA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2020
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	3

DATA MATRÍCULA: Do 04/04/2020 - 08:00h ao 17/04/2020 - 23:55h

RESPONSABLE: ANTELO ROMERO, MARÍA LORENA [maria.lorena.antelo.romero@xunta.gal]

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

A intelixencia ou fortaleza emocional defínese como un conxunto de recursos que nos axudan a afrontar retos e situacións complexas. Canto maior sexa a nosa fortaleza emocional, máis sinxelo resultará afrontar a incerteza, recoñecer os nosos desexos e decidir que camiño debemos tomar.

Abordaremos a fortaleza emocional en tres fases de catro horas cada unha: como tomar distancia da realidade para enfocar os problemas desde unha nova perspectiva; como pensar de maneira produtiva, sen deixarnos levar polo impulso; e como pasar á acción coa suficiente versatilidade como adaptarnos aos cambios e lograr a vida que desexamos.

OBXECTIVOS

Este curso debe axudarnos, entre outros obxectivos, a:

- Reenfocar os problemas
- Pensar dunha maneira máis eficaz, eficiente e produtiva
- Asentarnos na planificación fronte á improvisación
- Ser máis versátiles
- Conseguir instalarnos na vida que desexamos
- Ser persoas máis felices e equilibradas

DESTINATARIOS

Persoal de administración e servizos (PAS) das Universidades do Sistema Universitario de Galicia (UDC, USC e UVigo).

PROGRAMA

1. Activemos a nosa forza emocional
 - a. Conectemos coas nosas fortalezas
 - b. Atrevámonos a pensar diferente
 - c. Revisemos as nosas crenzas e melloramos a nosa perspectiva
2. Apliquemos a nosa fortaleza emocional para gañar felicidade
 - a. Examina a túa mochila e resolve os teus asuntos pendentes
 - b. Libérate de tóxicos e presións
 - c. Desterra os teus pesos e atopa o equilibrio
3. Enfoquémonos en tratar de facer realidade os nosos soños
 - a. Escolle equipo e ponte ao temón
 - b. Penéstrate no descoñecido e elixe un soño

- c. Xestiona o risco, vence obstáculos e promove cambios
- 4. Instalémonos no cambio
 - a. Toma as túas propias decisións con paixón
 - b. Abre e pecha un ciclo tras outro
 - c. Deseña o teu plan emocional e celebra os teus logros

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criteria xerais da EGAP, segundo a Resolución do 4 de xaneiro de 2008 (DOG do 10 de xaneiro de 2008).

3. DATOS EDICIÓNS

MIXTO

LOCALIDADE: TELEPRESENCIA1		INICIO / FIN: 25/05/2020 a 03/06/2020
NUM. PRAZAS: 25	ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)	DATA EXAME: 03/06/2020 ás 18:30h
DOCENTES NOMEADOS		
ENXEÑO GALICIA SL		
LUGAR DE REALIZACIÓN		
Datas 25 e 27 de maio e 1 e 3 de xuño de 16:30 a 19:30 (luns e mércores) Telepresenza		

TELEPRESENCIA2

LOCALIDADE: TELEPRESENCIA2		INICIO / FIN: 06/05/2020 a 18/05/2020
NUM. PRAZAS: 25	ESTADO: ANULADA	DATA EXAME: 18/05/2020 ás 18:30h
DOCENTES NOMEADOS		
NON HAI INFORMACIÓN DISPOÑIBLE		

TELEPRESENCIA3

LOCALIDADE: TELEPRESENCIA3		INICIO / FIN: 09/06/2020 a 17/06/2020
NUM. PRAZAS: 25	ESTADO: ANULADA	DATA EXAME: 17/06/2020 ás 18:30h
DOCENTES NOMEADOS		
NON HAI INFORMACIÓN DISPOÑIBLE		