



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Atención plena e xestión do estrés

**CONVOCATORIA:** Convocatoria de universidades

**GRUPO:** Cursos EGAP - Universidades

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

<b>CUALIFICACIÓN:</b>	APROVEITAMENTO	<b>PLAN:</b>	F. FINALISTAS	<b>HORAS:</b>	15
<b>ADMINISTRACIÓN:</b>	UNIVERSITARIA	<b>ESTADO:</b>	CONVOCADO	<b>ANO:</b>	2022
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	TELEPRESENZA	<b>TIPOLOXÍA:</b>	XERAL	<b>EDICIÓNS:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 11/03/2022 - 08:00h ao 22/03/2022 - 23:55h

## 2. DESCRICIÓNS

### DESCRICIÓN CURSO

Moitas persoas vivimos nun mundo acelerado e estresante que nos asolaga de información cando estamos a traballar: correos electrónicos, reunións, mensaxes de texto, chamadas telefónicas, interrupcións e distraccións bombardéannos por todas as partes. Á vez, a vida familiar tamén pode ser frenética e estresante. E mentres facemos malabarismos para tratar de conciliar as tarefas do fogar coas nosas ocupacións, ás veces sentímonos frustrados, expresados e nerviosos. Os consellos deste curso axudarache a espremer a vida e a apreciar, pois se estenderán un cambio de mentalidade que se fará ser consciente das túas rutinas, os teus hábitos, o teu traballo e as túas relacións.

### DESTINATARIOS

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

### PROGRAMA

Cultiva a atención plena como hábito, irradia seguridade, actúa con confianza, aprende a ler aos demais, non deixes que a tensión faga mediante ti, practicar a respiración, manexa as respiracións, coida o espiritual, escoita con atención, aprende a baixar o ritmo, aprende a tomar distancia, atopa o modo de perdoar, concédeche un atracón de mindfulness, observa a túa contorna, che mantene atento ao presente, optimizar o teu tempo, controla o insomnio, unifica a multitarefa, agudiza a túa intuición, aprende a ser asertivo, acéptache tal como es, supera os antojos, pensa creativo para resolver problemas, despídeche das preocupacións e a ansiedade, as charlas triviais, aprende a tomar decisións ponderadas, esqueceche da envexa, rodearche de persoas positivas, controla o que comes, evita os prexuízos, traballa en consonancia cos teus valores, rearmate de coraxe, aprende a ser persuasivo, controla os teus enfados, lembra que nada é permanente, apaga o motor da túa mente, aumenta a túa forza de vontade, practica a compaixón, ponche datas límite, ten paciencia cos ritmos de vida, curta coas distraccións, aprende a ser agradecido, sei pródigo cos eloxios, practica asiduamente a vontade, dirixín centra a súa atención e darche conta de cando é hora de deixalo... Seguramente podería ser moitos máis os epígrafes que deberíamos concentrar para falar de atención plena de xestión da tensión. Pero estes cincuenta parécennos suficientes.

Aprenderemos a relaxarnos e aclarar os nosos obxectivos para dirixirnos cara a eles dunha maneira máis acougada. Melloraremos as nosas habilidades para relacionarnos coas demandas e as ansiedades doutras persoas. Librarémonos de pensamentos inconducentes e de patróns mentais negativos que non nos favorece. E melloraremos a nosa percepción da realidade, á vez que aprenderemos a modificala cando sexa conveniente.

## CRITERIOS DE SELECCIÓN

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

## 3. DATOS EDICIÓNS

### TELEPRESENZA

**LOCALIDADE:** Telepresenza

**INICIO / FIN:** 20/06/2022 a 29/06/2022

**NUM. PRAZAS:** 35

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

**DATA EXAME:** 29/06/2022 ás 19:00h

### DOCENTES NOMEADOS

ENXEÑO GALICIA SL

### LUGAR DE REALIZACIÓN

**Sala telepresenza:** Os días 20, 21, 27, 28 e 29 de xuño de 16:30 a 19:30. <https://egap.xunta.gal/aulavirtual>

Exame en liña