



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

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

**CONVOCATORIA:** Convocatoria 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>	2023
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	MIXTO	<b>TIPOLOXÍA:</b>	XERAL	<b>EDICIÓNS:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 15/07/2023 - 08:00h ao 27/07/2023 - 23:55h

**RESPONSABLE:** GONZALEZ FAILDE, JOSE ANTONIO [jose.antonio.gonzalez.failde@xunta.gal]

## 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 axudaránche 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 o estrés faga mediante ti, practica a respiración, manexa as respiracións, coida o espiritual, escoita con atención, aprende a baixar o ritmo, aprende a tomar distancia, enconta o modo de perdoar, coñécete nun atracón de mindfulness, observa a túa contorna, mantente atento ao presente, optimizar o teu tempo, controla o insomnio, unifica a multi-tarefa, agudiza a intuición, aprende a ser asertivo, acéptate tal como es, supera os antollos, pensa creativo para resolver problemas, despídete das preocupacións e a ansiedade, as charlas trivais, aprende a decisións ponderadas, esquece a envexa, rodéate de persoas positivas, controla o que comes, evita os prexuízos, traballa en consonancia cos teus valores, reármate de coraxe, aprende a ser persuasivo, controla os teus enfados, recorda que nada é permanente, apaga o motor da túa mente, aumenta a forza de vontade, practica a compasión, pon datas límite, ten paciencia cos ritmos de vida, corta coas distraccións, aprende a ser agradecido, se pródigo cos eloxios, practica asiduamente a vontade, dirixe e centra a túa atención e date conta de cando é hora de deixalo... Seguramente poderían ser moitos máis os epígrafes que deberíamos concentrar para falar de atención plena de xestión do estrés. Pero estes dincuenta parécennos suficientes.

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

## CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP.

### 3. DATOS EDICIÓNS

#### TELEPRESENZA

**LOCALIDADE:** Telepresenza

**INICIO / FIN:** 16/10/2023 a 30/10/2023

**NUM. PRAZAS:** 35

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

**DATA EXAME:** 30/10/2023 ás 19:00h

#### DOCENTES NOMEADOS

ENXEÑO GALICIA SL

#### LUGAR DE REALIZACIÓN

**Sala telepresenza:** Os días 16, 18, 23 e 30 de outubro de 16:30 a 19:30. <https://egap.xunta.gal/aulavirtual>

**Sala telepresenza:** O día 27 de outubro de 16:30 a 19:30. <https://egap.xunta.gal/aulavirtual>

Exame en liña