ESCOLA GALEGA DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

FICHA DA ACTIVIDADE FORMATIVA
UN23015

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

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	**PLAN:**	F. FINALISTAS	**HORAS:**	15
ADMINISTRACIÓN:	UNIVERSITARIA	**ESTADO:**	CONVOCADO	**ANO:**	2023
MOD.IMPARTICIÓN:	TELEPRESENZA	**TIPOLOXÍA:**	XERAL	**EDICIÓNS:**	1

DATA MATRÍCULA: Do 15/07/2023 - 08:00h ao 27/07/2023 - 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 axudaranche 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, practicar 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 persuativo, controla os teus enfados, recorda que nada é permanente, apaga o motor da túa mentre, 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 vondade, dirixe e centra a túa atención e date conta de cando é hora de deixalo... Seguramente poderían ser moitos máis os epígrafes que deberiamos 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		