



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Autoxestión emocional e saúde mental no traballo

CONVOCATORIA: UNIVERSIDADES, Convocatoria

GRUPO: Cursos EGAP - Universidades

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	30
ADMINISTRACIÓN:	UNIVERSITARIA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2025
MOD.IMPARTICIÓN:	TELEFORMACIÓN	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	1
DATA MATRÍCULA: Do 10/06/2025 - 00:00h ao 17/06/2025 - 00:00h					

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

Dominar a intelixencia emocional potenciando a autoxestión para protexer a saúde mental no traballo. Ampliar coñecementos e obter as ferramentas necesarias para levalo á práctica.

DESTINATARIOS

Persoal técnico, de xestión e de administración e servizos (PTXAS) das universidades do Sistema Universitario de Galicia (SUG)

PROGRAMA

1. Intelixencia emocional
2. Autocontrol emocional
3. Afrontar o estrés
4. Comunicación
5. Técnicas e xestión

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP, segundo a Resolución do 10 de maio de 2023, pola que se fan públicas as bases e as condicións xerais de participación nas actividades formativas (DOG núm 96, do 23 de maio de 2023).

3. DATOS EDICIÓN

T01

LOCALIDADE: TELEFORMACIÓN

INICIO / FIN: 23/10/2025 a 24/11/2025

NUM. PRAZAS: 50

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME: 27/11/2025 ás 17:00h

DOCENTES NOMEADOS

BELEN PENA FUENTES

LUGAR DE REALIZACIÓN

Proba final en liña.