



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Xestión do estrés nas dinámicas laborais

CONVOCATORIA: UNIVERSIDADES, Convocatoria

GRUPO: Cursos EGAP - Universidades

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	20
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

1. Crea a túa mellor versión de benestar e eficiencia.
2. Xestionar situacións estresantes, superando sentimentos difíciles e creando novos hábitos.
3. Comunicarse ben.
4. Xestionar conflitos.

DESTINATARIOS

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

PROGRAMA

1. Presentación: Introducción á xestión do estrés.
2. Práctica 1. Crea a túa mellor versión de benestar e eficiencia.
3. Práctica 2. Xestionar situacións estresantes. Supera os sentimentos difíciles e crea novos hábitos.
4. Práctica 3: Comunicarse ben. escoita, empatía e asertividade.
5. Práctica 4: Comprender o conflito Como ves a situación? Como te ve a outra persoa?
6. Práctica 5: A conversa de resolución de conflitos. Obxectivo común, alianza e palabras de paz.

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: 07/10/2025 a 27/10/2025

NUM. PRAZAS: 50

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME: 30/10/2025 ás 17:30h

DOCENTES NOMEADOS

daniel álvarez lamas

LUGAR DE REALIZACIÓN

Proba final en liña.