



## 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

<b>CUALIFICACIÓN:</b>	APROVEITAMENTO	<b>PLAN:</b>	F. FINALISTAS	<b>HORAS:</b>	30
<b>ADMINISTRACIÓN:</b>	UNIVERSITARIA	<b>ESTADO:</b>	CONVOCADO	<b>ANO:</b>	2026
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	TELEFORMACIÓN	<b>TIPOLOXÍA:</b>	XERAL	<b>EDICIÓNS:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 09/06/2026 - 09:00h ao 16/06/2026 - 14:00h

## 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:** 30/10/2026 a 30/11/2026

**NUM. PRAZAS:** 50

**ESTADO:** NORMAL

**DATA EXAME:** 03/12/2026 ás 18:00h

#### **DOCENTES NOMEADOS**

BELEN PENA FUENTES

#### **LUGAR DE REALIZACIÓN**

Proba final en liña.