



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: | 2026 |
| MOD.IMPARTICIÓN: | TELEFORMACIÓN | TIPOLOXÍA: | XERAL | EDICIÓNS: | 1 |

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

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

Personal 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: 23/09/2026 a 13/10/2026

NUM. PRAZAS: 50

ESTADO: NORMAL

DATA EXAME: 16/10/2026 ás 16:30h

DOCENTES NOMEADOS

NON HAI INFORMACIÓN DISPOÑIBLE

LUGAR DE REALIZACIÓN

Proba final en liña.