ESCOLA GALEGA DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

FICHA DA ACTIVIDADE FORMATIVA
UN26016

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

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

PROGRAMA

1. Presentación: Introdución 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 EDICIÓNS

T01		
LOCALIDADE: TELEFORMACIÓN		**INICIO / FIN:** 23/09/2026 a 13/10/2026
NUM. PRAZAS: 50	**ESTADO:** NORMAL - (DIPLOMAS EM.)	**DATA EXAME:** 16/10/2026 ás 16:30h
DOCENTES NOMEADOS		
daniel álvarez lamas		
LUGAR DE REALIZACIÓN		
Proba final en liña.		