



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Xornada de autocoidado

CONVOCATORIA: Xornada de Autocoidado

GRUPO: Servizo de Estudos, Investigación e Publicacións

ÁREA: Igualdade e violencia de xénero

CUALIFICACIÓN:	ASISTENCIA	PLAN:	FONDOS EGAP	HORAS:	5
ADMINISTRACIÓN:	AU LO	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2025
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	DIVULGACIÓN	EDICIÓNS:	4

DATA MATRÍCULA: Do 30/04/2025 - 09:00h ao 12/06/2025 - 23:59h

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

Os principais obxectivos desta xornada serán os seguintes:

- Poñer en valor a importancia do autocoidado dos profesionais que axudan.
- Desenvolver habilidades para xestionar e regular as emocións.
- Explorar técnicas prácticas para reducir a tensión e manter o equilibrio emocional.
- Establecer un plan personalizado de autocoidado para a vida diaria.

AMPLIADO PRAZO DE INSCRICIÓN ATA O 12 DE XUÑO ás 23:59 HORAS (ou ata completar aforo en cada edición).

DESTINATARIOS

As persoas destinatarias desta actividade son o persoal dos centros de información á muller de Galicia (CIM); do Centro de Recuperación Integral para Mulleres que sofren Violencia de Xénero (CRI); do Centro de Emerxencia para Mulleres en Situación de Violencia de Xénero (CEMVI); das casas de acollida; das oficinas de atención á vítima e á cidadanía de Galicia; así como o persoal da Administración xeral da Comunidade Autónoma de Galicia que presta servizos na Secretaría Xeral da Igualdade ou nas unidades administrativas de Igualdade das xefaturas territoriais das delegacións da Xunta de Galicia.

PROGRAMA

O programa desta actividade estará estruturado en tres bloques:

- Ferramentas para a xestión e regulación emocional dos/as profesionais que axudan.
- Obradoiro: Coidar das que coidan; como sobrevivir á sobrecarga emocional.
- Obradoiro: Tres estratexias para o meu coidado.

Horario común para todas as edicións: das 11.00 ás 13.30 e das 15.00 ás 17.30 horas.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

A orde de admisión virá determinada pola data e hora de presentación das solicitudes de acordo co requirido na base terceira da convocatoria DOG para ser persoas destinatarias desta actividade.

DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ALUMNOS

1. A inscrición nesta actividade formativa só poderá realizarse por vía telemática accedendo ao enderezo <https://egap.xunta.gal/matricula>. As solicitudes entenderanse presentadas unha vez que se complete correctamente o proceso de matriculación.
2. Antes de formalizar a súa inscrición nesta actividade todas as persoas deberán introducir ou actualizar os datos da súa área de matrícula, de acordo coas persoas destinatarias e requisitos de selección establecidos na bases terceira e oitava, respectivamente da convocatoria DOG.
3. As persoas que oculten ou falseen datos esenciais para a selección serán automaticamente excluídas da actividade solicitada e pasarán ao final das listaxes de todas as actividades formativas que soliciten e cuxo prazo de matrícula comece dentro do ano seguinte contado desde que se detecte o feito.
4. As persoas interesadas deberán seleccionar primeiro a área na que está integrada esta actividade (Igualdade e violencia de xénero) e despois seleccionar en “nome do curso” só unha das edicións da Xornada de Autocoidado: Santiago, Pontevedra, Ourense ou Lugo.
5. O prazo para a inscrición nesta actividade estará habilitado desde as 9:00 horas do primeiro día hábil seguinte á publicación desta resolución no Diario Oficial de Galicia ata as 23:59 horas do día 8 de maio de 2025.

3. DATOS EDICIÓNS

LUGO

LOCALIDADE: Lugo

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

NUM. PRAZAS: 25

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME:

DOCENTES NOMEADOS

NON HAI INFORMACIÓN DISPOÑIBLE

LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAME

Aula 1. Delegación Territorial de Lugo; ronda da Muralla, 70.

OURENSE

LOCALIDADE: Ourense

INICIO / FIN: 02/10/2025 a 02/10/2025

NUM. PRAZAS: 25

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME:

DOCENTES NOMEADOS

NON HAI INFORMACIÓN DISPOÑIBLE

LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAME

Delegación Territorial de Ourense; Salón de Graos da Planta Baixa. Avenida da Habana, 79.

PONTEVEDRA**LOCALIDADE:** Pontevedra**INICIO / FIN:** 19/06/2025 a 19/06/2025**NUM. PRAZAS:** 25**ESTADO:** NORMAL - (DIPLOMAS EM.)**DATA EXAME:****DOCENTES NOMEADOS**

NON HAI INFORMACIÓN DISPOÑIBLE

LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAMEDelegación Territorial de Pontevedra; avenida M^a Victoria Moreno, 43. AULA 3.**SANTIAGO****LOCALIDADE:** Santiago de Compostela**INICIO / FIN:** 22/05/2025 a 22/05/2025**NUM. PRAZAS:** 25**ESTADO:** AGOCHADA - (DIPLOMAS EM.)**DATA EXAME:****DOCENTES NOMEADOS**

NON HAI INFORMACIÓN DISPOÑIBLE

LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAME**AULA 1 (COLMEIRO):** O día 22 de maio de 11:00 a 17:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA