

EGAP

Escola Galega de Administración Pública

CURSO MONOGRÁFICO

MINDFULNESS PRODUTIVO

Santiago de Compostela, 8 de maio de 2018



XUNTA DE GALICIA

Curso monográfico

MINDFULNESS PRODUTIVO EGAP, 8 de maio de 2018

Obxectivos:

O mindfulness ou atención plena consolidouse recentemente como unha ferramenta destinada a incrementar a concentración, cuxa práctica habitual pode repercutir nunha mellora do rendemento e a creatividade, da consciencia dun mesmo e o control do estrés.

No ámbito laboral relaciónase cunha mellora do clima laboral e a produtividade, así como da comunicación e o compromiso e implicación do persoal.

O curso ten como obxectivo dotar de ferramentas o persoal empregado público para aumentar a súa capacidade de concentración, aprender a regular as emocións e a responder a calquera situación da forma adecuada. Ademais, incidirase na detección dos patróns de pensamento nocivos, mediante o uso da atención plena para potenciar a autoestima, as relacións persoais, a concentración, a consecución de obxectivos e o control do estrés.

Todo isto enfocado a mellorar a produtividade, eficacia e eficiencia do alumnado no seu ámbito profesional.

Contidos do curso:

A través da realización de diversas actividades, proporcionarase ao alumnado técnicas necesarias para a xestión das emocións e o estado de ánimo, a meditación, a mellora da atención e a tranquilidade, a concentración e consciencia.

Persoas destinatarias:

O curso diríxese ao persoal empregado público, en situación de servizo activo ou asimilada, das administracións públicas de Galicia, tanto autonómica como local e de xustiza, dos entes instrumentais da Comunidade Autónoma e das universidades do Sistema universitario de Galicia.

Convocatoria:

DOG núm. 80, do 25 de abril de 2018

Información e matrícula:

Teléfonos: 981 546 239 // 981 546 241

Correo: novas.egap@xunta.gal Web: <https://egap.xunta.gal>

Lugar de desenvolvemento:

EGAP. Rúa Madrid, 2-4. Santiago de Compostela

Horario:

10:00 h. a 14:00 h. / 16:00 a 20.00 h.

Imparte:

Modesto Gómez Rodríguez, director de Enxeño Galicia.



XUNTA
DE GALICIA

galicia