

CO NVI VE

CALENDARIO
2022

PROXECTO CONVIVE

12
propostas
de autocoidado,
crecemento persoal
e autoaxuda



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



Xacobeo 21-22

*Humanizando desde dentro
o Servizo Galego de Saúde*

Proxecto para a mellora da convivencia e atención
do persoal do Servizo Galego de Saúde

Infórmate e participa en <https://convive.sergas.gal>





Controla o estrés antes de que te controle a ti.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Xaneiro 2022

Ciclo de conferencias:
COIDANDO O NOSO
BENESTAR EMOCIONAL

A maior información que recibe o cerebro de como estás vén do rostro, e particularmente da zona da boca.
Se ti sorrís, o cerebro pensa "vai todo ben"

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
52	NOVA 3	CRECENTE 10	CHEA 17	MINGUANTE 24		1	2	
1	3	4	5	6	7	8	9	
2	10	11	12	13	14	15	16	
3	17	18	19	20	21 Día do abrazo	22	23	
4	24/31	25	26	27	28	29	30	

DECEMBRO 2021

L	M	M	X	V	S	D	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

FEBREIRO

L	M	M	X	V	S	D		
			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28								





Claves para a aprendizaxe da fortaleza emocional.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Ciclo de conferencias:
COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL

Teñamos coidado coas “Terribilites” e coas “Necesitites”.

Terribilite: é a tendencia ou hábito a dicir a ti mesmo que calquera adversidade que che pase é terrible.

Necesitite: é a crenza de que necesitamos moitas cousas para estar ben.

Febreiro 2022

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
5		1	2	3	4	5	6	_____
6	7	8	9	10	11	12	13	_____
7	14	15	16	17	18	19	20 <small>Día Mundial da Xustiza Social</small>	_____
8	21	22	23	24	25	26	27	_____
9	28			NOVA 1	CRECENTE 8	CHEA 16	MINGUANTE 23	_____

XANEIRO							MARZO							
L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D	
					1	2			1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				





Bioloxía da actitude.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Ciclo de conferencias:
COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL

A autoestima é unha interpretación, non unha percepción. É como nos vemos, non como somos. Por iso pódese educar. As persoas que teñen unha boa autoestima, que son optimistas e que son xenerosas teñen unha barreira protectora no cerebro que impide que a ansiedade se propague.

Marzo 2022

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
9	NOVA 3	1 Día da Cero Discriminación	2	3	4	5	6	_____
10	7	8 Día Internacional da Muller	9	10	11	12	13	_____
11	14	15	16	17	18	19 San Xosé	20 Día Internacional da Felicidade	_____
12	21	22	23	24	25	26	27 Inicio Primavera	_____
13	28	29	30	31	CRECENTE 10	CHEA 17	MINGUANTE 24	_____

FEBREIRO

L	M	M	X	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

ABRIL

L	M	M	X	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	





Unha dose de ilusión.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Abril 2022

Ciclo de conferencias:
COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL

As heroínas e os heroes anónimos son as persoas que non saen na televisión, non son famosas pero a diario deixan a pel para facer as cousas o mellor que saben. Gracias a elas o mundo é un pouco mellor

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
13	NOVA 1	CRECENTE 8	CHEA 16	MINGUANTE 22	1	2	3	
14	4	5	6	7 Día Mundial da Saúde	8	9	10	
15	11	12	13	14 Xoves Santo	15 Venres Santo	16	17	
16	18	19	20	21	22	23	24	
17	25	26	27	28	29 Día Mundial da Seguridade e a Saúde no Traballo	30		

MARZO

L	M	M	X	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MAIO

L	M	M	X	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





O autocoidado como forma de ser e de estar.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Maio 2022

Ciclo de conferencias:
AUTOCOIDADO EMOCIONAL

Coa persoa que pasamos máis tempo é con nós mesmos/as por iso debemos aprender a tratarnos con amabilidade

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
17	NOVA 1 Y 30	CRECENTE 8	CHEA 16	MINGUANTE 22			1 Festa do Traballo	
18	2	3	4	5	6	7	8	
19	9	10	11	12	13	14	15	
20	16 Día Internacional da Convivencia en Paz	17 Día das Letras Galegas	18	19	20	21	22	
21	23/30	24/31	25	26	27	28	29	

ABRIL							XUÑO										
L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D				
					1	2	3						1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12				
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19				
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26				
25	26	27	28	29	30		27	28	29	30							





Regularnos a nivel emocional.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Xuño 2022

Ciclo de conferencias:
AUTOCOIDADO EMOCIONAL

Cando rexeitamos unha emoción, "solidificámola", impedimos que flúa e se transforme adecuadamente. Todo mellora cando a aceptamos.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
22	CRECENTE 6	CHEA 14	1	2	3	4	5 Día Mundial do Medio Ambiente	_____
23	6	7	8	9	10	11	12	_____
24	13	14	15	16	17	18	19	_____
25	20	21 Inicio Verán	22	23	24 San Xoán	25	26	_____
26	27	28	29	30	MINGUANTE 21	NOVA 29		_____

MAIO							XULLO							
L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D	
						1						1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31	





Permitirnos parar.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Xullo 2022

Ciclo de conferencias:
AUTOCOIDADO EMOCIONAL

*Cando non sei que facer, paro e respiro.
A felicidade está no aquí e agora, non no que xa non está nin no que non sabes se virá.*

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
26	CRECENTE 6	CHEA 14	MINGUANTE 20	NOVA 28	1	2	3	_____
27	4	5	6	7	8	9	10	_____
28	11	12	13	14	15	16	17	_____
29	18	19	20	21	22	23	24	_____
30	25	26	27	28	29	30 <small>Día Internacional da Amizade</small>	31	_____

XUÑO

L	M	M	X	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

AGOSTO

L	M	M	X	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





Aprendendo a tratarnos con amabilidade.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Agosto 2022

Ciclo de conferencias:
AUTOCOIDADO EMOCIONAL

Inimigos da amabilidade: medo, culpa, autoexixencia, rabia, pena, envexa, vergonza.

Ferramentas para vencelos: coraxe, responsabilidade, axuda mutua, tenrura e compaixón, descanso, abundancia, dignidade.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
31	1 Día da Alegría	2	3	4	5	6	7	_____
32	8	9	10	11	12	13	14	_____
33	15	16	17	18	19	20	21	_____
34	22	23	24	25	26	27	28	_____
35	29	30	31	 CRECENTE 4	 CHEA 12	 MINGUANTE 19	 NOVA 27	_____

XULLO

L	M	M	X	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SETEMBRO

L	M	M	X	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	





Os 5 segredos para desfacerte do estrés.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Setembro 2022

Ciclo de conferencias:
PLAN DE APOIO E ATENCIÓN AO PERSOAL DO SERGAS

Ante unha situación de estrés, substitúe a sensación de ameaza pola de superación dun reto. Dille á túa mente cara a onde queres ir e pon o obxectivo en mente para que se activen diferentes circuítos de acción no teu cerebro

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
35	CRECENTE 3	CHEA 11		1	2	3	4	_____
36	5	6	7	8	9	10	11	_____
37	12	13	14	15	16	17	18	_____
38	19	20	21 <small>Día Internacional da Paz</small>	22	Inicio Outono 23	24	25	_____
39	26	27	28	29	30	MINGUANTE 17	NOVA 25	_____

AGOSTO

L	M	M	X	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OUTUBRO

L	M	M	X	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						





Claves para crear equipos saudables.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Outubro 2022

Ciclo de conferencias:
PLAN DE APOIO E ATENCIÓN AO PERSOAL DO SERGAS

Que é o liderado?

É ser exemplo con vocación de servizo, ter visión e comunicarse de forma efectiva, saber potenciar o talento das persoas do equipo e querer avanzar cara á mellora continua.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
39	CRECENTE 2	CHEA 10	MINGUANTE 17	NOVA 25		1	2 Día Internacional da Non Violencia	_____
40	3	4	5	6	7	8	9	_____
41	10	11	12 Día da Hispanidade	13	14	15	16	_____
42	17	18	19	20	21	22	23	_____
43	24/31	25	26	27	28	29	30	_____

SETEMBRO

L	M	M	X	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

NOVEMBRO

L	M	M	X	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		





Resiliencia: Felicidade en tempos difíciles.



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Novembro 2022

Ciclo de conferencias:
PLAN DE APOIO E ATENCIÓN AO PERSOAL DO SERGAS

“Si” é a palabra que nos pon en marcha e “AÍNDA” é a palabra que nos mantén andando e andando. Di “SÍ” ás oportunidades, posibilidades e novas ideas. E usa a palabra máxica: “Non o conseguín AÍNDA”.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
44		1 Día de Todos os Santos	2	3	4	5	6	_____
45	7	8	9	10	11	12	13	_____
46	14	15	16 Día Internacional para a Tolerancia	17	18	19	20	_____
47	21	22	23	24	25 Día Internacional da Eliminación da Violencia contra a Muller	26	27	_____
48	28	29	30	 CRECENTE 1	 CHEA 9	 MINGUANTE 15	 NOVA 23	_____

OUTUBRO							DECEMBRO							
L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D	
					1	2					1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31		





A regulación emocional e mental para coidar(nos).



ACCESO AO VÍDEO DA CONFERENCIA

Decembro 2022

Ciclo de conferencias:
PLAN DE APOIO E ATENCIÓN AO PERSOAL DO SERGAS

Aínda que a todos e todas nos inflúe o que vivimos, a nivel emocional sempre temos certa marxe de manobra. A forma en que nos contamos "a película" inflúe no noso ánimo e na nosa eficacia.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	PARA LEMBRAR...
48	CHEA 8	MINGUANTE 15	NOVA 23	1	2	3	4	
49	5	6 Día da Constitución	7	8 Inmaculada	9	10 Día dos Dereitos Humanos	11	
50	12	13	14	15	16	17	18	
51	19	20	21 Inicio Inverno	22	23	24	25 Nadal	
52	26	27	28	29	30	31	CRECENTE 30	



NOVEMBRO

L	M	M	X	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

XANEIRO 2022

L	M	M	X	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					