

*PROGRAMA DO OBRADOIRO*

*Actividades presenciais / por videoconferencia (non presencial síncrona) (empréguese táboas como a seguinte e indíquese o día, hora de inicio e fin, conferencia, relator/a e outras actividades, tamén especificar se é presencial ou por videoconferencia (non presencial síncrona)):*

<i>Día: 10 octubre de 2022</i>	<i>Presencial: Sí</i>	<i>Por videoconferencia (non presencial síncrona): No</i>
--------------------------------	-----------------------	---

<i>Hora: 18.30h-21.00h</i>	<i>El piloto automático</i>
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>

<i>Día: 17 octubre de 2022</i>	<i>Presencial: Sí</i>	<i>Por videoconferencia (non presencial síncrona): No</i>
--------------------------------	-----------------------	---

<i>Hora: 18.30h-21.00h</i>	<i>Lidiar con los obstáculos</i>
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>

<i>Día: 24 octubre de 2022</i>	<i>Presencial: Sí</i>	<i>Por videoconferencia (non presencial síncrona): No</i>
--------------------------------	-----------------------	---

<i>Hora: 18.30h-21.00h</i>	<i>Mindfulness, respiración y movimiento</i>
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>

<i>Día: 31 octubre de 2022</i>			<i>Presencial: Sí</i>	<i>Por videoconferencia (non presencial síncrona): No</i>
<i>Hora: 18.30h- 21.00h</i>	<i>Mantenerse presente</i>			
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>			
<i>Día: 7 noviembre de 2022</i>			<i>Presencial: Sí</i>	<i>Por videoconferencia (non presencial síncrona): No</i>
<i>Hora: 18.30h- 21.00h</i>	<i>La aceptación y el permiso para lo que es</i>			
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>			
<i>Día: 14 noviembre de 2022</i>			<i>Presencial: Sí</i>	<i>Por videoconferencia (non presencial síncrona): No</i>
<i>Hora: 18.30h- 21.00h</i>	<i>Los pensamientos: ¿hechos o eventos mentales?</i>			
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>			
<i>Día: 21 noviembre de 2022</i>			<i>Presencial: Sí</i>	<i>Por videoconferencia (non presencial síncrona): No</i>
<i>Hora: 18.30h- 21.00h</i>	<i>¿Cómo puedo cuidarme mejor?</i>			
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>			
<i>24 noviembre de 2022</i>				
<i>Hora: 10.30h- 17.30h</i>	<i>Jornada de Práctica</i>			
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>			
<i>Día: 27 noviembre de 2022</i>			<i>Presencial: Sí</i>	<i>Por videoconferencia (non presencial síncrona): No</i>
<i>Hora: 18.30h- 21.00h</i>	<i>Usar lo aprendido en el futuro</i>			
	<i>Stuart McNicholls (Profesor titular, Universidade de Vigo)</i>			
<i>Horas de trabajo individual do alumnado (resume das actividades a desenvolver): 3 (prácticas ásincronas)</i>				