universia
red de universidades, red de oportunidades

NOTICIA AMPLIADA

Logo de la Universidad de Granada

Los dos talleres presentados por la UGR son "Aprender a relajarse en época de exámenes" y "Ansiedad y Miedo a Hablar en Público"

CURSOS

La UGR organiza talleres gratuitos dirigidos a estudiantes para relajarse y vencer la ansiedad en época de exámenes

Universidad de Granada

Muchos estudiantes expresan tener dificultades para acometer con relativa tranquilidad exámenes o exposiciones orales, e incluso sesiones de tutoría. Para ellos se han organizado desde el Gabinete Psicopedagógico de la UGR dos nuevas ediciones de los talleres gratuitos para relajarse y vencer la ansiedad en época de exámenes, y hablar en público.

23/4/2009

La novena edición del Taller de Aprender a relajarse en época de exámenes, orientado a aquellos estudiantes que quieran **conocer y aprender técnicas y pautas de relajación para hacer frente a situaciones estresantes o desafiantes**, se va a celebrar los martes 28 de abril y 5, 12 y 19 de mayo. El taller de Aprender a Relajarse tiene por objetivos **mejorar el conocimiento de uno mismo y su funcionamiento emocional y cognitivo, y entrenar en habilidades y estrategias de autocontrol** para mejorar la capacidad de afrontamiento de situaciones personales, sociales y laborales. Tiene una duración de 8 horas, distribuidas en 4 sesiones. El horario previsto es de 11:30 a 13:30 horas los martes 28 de abril y 5, 12 y 19 de mayo.

El Taller de Ansiedad y Miedo a Hablar en Público, que llega su décima edición, tiene por objetivos **conocer en qué consiste la ansiedad, identificar nuestras respuestas ante la ansiedad, y aprender distintas estrategias para prevenir y/o controlar nuestras respuestas de ansiedad** a la hora de hablar en público. Tiene una duración de 10 horas, distribuidas en 5 sesiones. El horario previsto es de 11:30 a 13:30 horas los jueves 30 de abril y 7, 14, 21 y 28 de mayo. Inscripciones: 15 al 24 de abril.

Los talleres son gratuitos, se realizan en el Hospital Real y las plazas son limitadas. Para realizar la inscripción a cualquiera de ellos, es necesario pasarse personalmente por el Gabinete Psicopedagógico.

Con el mecenazgo de Santander

Ciudad Grupo Santander
Avda. de Cantabria, s/n - 28660
Boadilla del Monte
Madrid, España