

“Ansiedad y miedo a hablar en público”, seminario gratuito organizado por el Gabinete Psicopedagógico de la UGR

Edición

El Gabinete Psicopedagógico del Vicerrectorado de Estudiantes de la Universidad de Granada ha organizado una versión breve del taller “Ansiedad y miedo a hablar en público” (18ª edición) que se oferta habitualmente, y persigue unos objetivos más generales con la finalidad de atender la enorme demanda de estudiantes que desean mejorar su comprensión sobre la ansiedad que experimentan al hablar ante un público.

Se tratarán, entre otros, los siguientes contenidos: identificación y definición de la respuesta de ansiedad; diferencias entre ansiedad y estrés; por qué nos afecta la respuesta de ansiedad; focalización de la atención; la somatización; cómo actúa la respuesta de ansiedad; cómo afrontarla, la respiración abdominal; pautas para preparar una exposición en público, etc.

Esta actividad está dirigida a todas las personas que estén interesados/as en este tema.

El seminario tendrá lugar el próximo lunes 18 de marzo de 11:00 a 13:00 horas en la Sala de Conferencias del Complejo Administrativo Triunfo.

Inscripción: <http://www.ugr.es/~ve/gpp/seminarioansiedadmiedo.php>