



Secretaría General

## La UGR ofrece talleres gratuitos para que los estudiantes controlen la ansiedad ante los exámenes y perfeccionen técnicas de estudio

25/10/2011

**\* El plazo para inscribirse está abierto hasta el 27 de octubre**

El Gabinete Psicopedagógico de la **Universidad de Granada** oferta los siguientes talleres educativos dirigidos a estudiantes universitarios/as:

### **Taller de “Ansiedad y miedo a hablar en público” (Ed 15ª).**

- El Taller de “Ansiedad y miedo a hablar en público” tiene por objetivos: conocer en qué consiste la ansiedad, identificar nuestras respuestas ante la ansiedad, y aprender distintas estrategias para prevenir y/o manejar nuestra respuesta de ansiedad a la hora de hablar en público. Tiene una duración de 10 horas, distribuidas en 5 sesiones. El horario previsto es de 10:30 a 12:30 horas los miércoles 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre.



### **Taller de “Ansiedad ante los exámenes” (Ed 12ª).**

- El taller de “Ansiedad ante los exámenes” tiene por objetivos: mejorar el conocimiento de uno mismo y su funcionamiento emocional y cognitivo, reconocer la propia respuesta de ansiedad ante los exámenes, entrenar en habilidades y estrategias de autocontrol para mejorar la capacidad de afrontamiento de situaciones académicas, personales y sociales. Tiene una duración de 10 horas, distribuidas en 5 sesiones. EL horario previsto es de 10:30 a 12:30 horas los jueves 10, 17 y 24 de noviembre y 1 y 15 de diciembre.

### **Talleres de “Hábitos y técnicas de estudio” (Ed. 56ª y 57ª).**

- Este Taller tiene por objetivos: identificar los malos hábitos de estudio para modificarlos, conocer nuevas técnicas de estudio y aprender a utilizarlas, y mejorar el rendimiento académico. Tiene una duración de 10 horas,

<http://secretariageneral.ugr.es/>

distribuidas en 5 sesiones. Se convocan dos ediciones, una por la mañana y otra por la tarde, con los siguientes horarios:

- Edición 56ª: de 10:30 a 12:30 horas, los martes 8, 15, 22 y 29 de noviembre, más una sesión de seguimiento que se fijará con los/as participantes.
- Edición 57ª: de 16:00 a 18:00 horas, los miércoles 9, 16, 23 y 30 de noviembre, más una sesión de seguimiento que se fijará con los/as participantes.

**Inscripciones:** hasta el 27 de octubre. Para inscribirse es necesario pasarse personalmente por las instalaciones del centro (Hospital Real, entrada por aparcamientos de la C/ Ancha de Capuchinos, primer edificio a la izquierda) de 9:30 a 14:30 horas de lunes a viernes, además de los lunes de 17:00 a 19:00 horas y los miércoles de 16:00 a 18:00 horas (si en este horario no puedes pasarte por el centro ponte en contacto con nosotros).



Los talleres son gratuitos, las plazas son limitadas (máximo 12 participantes) y no dan créditos. Se realizan en el Complejo Administrativo Triunfo (enfrente del Hospital Real). Más información en el GPP, llamar al 958248501, o escribir a LINK: --LOGIN--3fd455c6947c960c415f8e20f990ed6eugr[dot]es -> --LOGIN--3fd455c6947c960c415f8e20f990ed6eugr%5Bdot%5Des .

**Contacto:** Eva Giménez Sánchez. Sagrario López Ortega. Gabinete Psicopedagógico. Vicerrectorado de Estudiantes. **Universidad de Granada**. Tlf. 958 248 501 / 958 246 388. <http://www.ugr.es/local/ve/gpp>

- [FORMULARIO DE PROPUESTA DE ACTIVIDADES - NOTICIAS](#)
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube](#)

<http://secretariageneral.ugr.es/>