

## **“CÓMO SACARLE MÁS PARTIDO A MI RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ÉPOCA DE EXÁMENES”**



### CONTENIDOS

- Gestión de la presión
- Estudio y repaso de la materia
- Cómo enfrentarse a los diferentes tipos de exámenes
- Miedo a quedarse en blanco
- Técnicas de relajación
- Hábitos de sueño y alimentación saludables
- El ocio en época de exámenes

**FECHA:**

**30-01-12**

**HORA:**

**DE 11:00 A 13:00**

**LUGAR:**

**SALA DE  
CONFERENCIAS  
DEL COMPLEJO  
ADMINISTRATIVO  
TRIUNFO**

**INSCRÍBETE EN  
LA WEB DEL GPP**

Gabinete Psicopedagógico  
Vicerrectorado de Estudiantes  
Universidad de Granada  
Hospital Real  
Tlf. 958 248501 / 958 246388  
Fax. 958 240533  
E-mail: gpp2@ugr.es  
Web. [www.ugr.es/local/ve/gpp](http://www.ugr.es/local/ve/gpp)