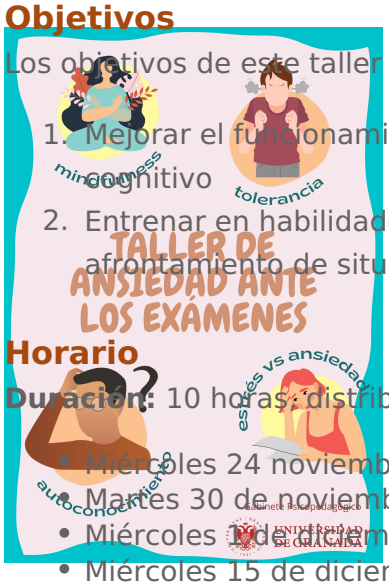
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria

Taller de ansiedad ante los exámenes (presencial)

Objetivos



Los objetivos de este taller son:

1. Mejorar el funcionamiento de uno mismo y su funcionamiento emocional y cognitivo
2. Entrenar en habilidades de autocontrol para mejorar la capacidad de afrontamiento de situaciones personales, sociales y académicas.

Horario

Duración: 10 horas, distribuidas en 5 sesiones:

- Miércoles 24 noviembre 18.30 – 20.30h
- Martes 30 de noviembre 19 – 21h
- Miércoles 1 de diciembre 18.30 – 20.30h
- Miércoles 15 de diciembre 18.30 – 20.30h
- Martes 21 diciembre 18.30 – 20.30h

Inscripción: Gabinete Psicopedagógico, despacho 7, segunda planta del Edificio V Centenario del 16 al 22 noviembre de 2021

Lugar de realización del taller: aula 3 (primera planta), Edificio V Centenario.

Plazas limitadas. Dirigido a estudiantes de grado.

Contacto

Gabinete Psicopedagógico

Dirección: Espacio V Centenario, Av. de Madrid 20, 2ª planta, despachos 7 y 8, Granada.

Teléfono: 958 24 85 01 – 958 24 63 88

Horario: de Lunes a Viernes de 09:00h a 14:00h

Copyright© 2025 Universidad de Granada