



CURSO: CONTROL DE ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES

Objetivos	El objetivo fundamental de esta charla es dotar a los/as asistentes de las estrategias necesarias para gestionar el estrés en situaciones de evaluación, en este caso, ante los exámenes, mejorando así, la seguridad en una misma persona.
Contenido y programa	<ul style="list-style-type: none">- Estrés. Definición.- Tipos de estrés y consecuencias.- Estrategias fisiológicas, cognitivas y comportamentales
Edad	De 16 a 35 años
Requisitos del participante	Motivación e interés por aprender
Número de plazas	25
Fechas de inicio y fin	Miércoles 29 de abril
Horario	De 19 a 20:30h
Lugar de realización	Edificio El Portalet - c/Labradores 15
Monitor-a y/o entidad	Marian Moya - Psicóloga sanitaria y experta en crecimiento y desarrollo personal. Grupo Volmae
Observaciones	<p>Para asistir debes hacer una inscripción ya que el aforo es limitado. Dónde? En Centro 14 c/Virgen de Belén n.º 11- Teléfono 965 14 96 66, mail centro14@alicante.es, web: www.centro14.com.</p> <p>También en Centro 14 – Unamuno – c/Unamuno n.º 1, teléfono 965 175127</p>