



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 ante el examen o evaluación en la situación de confinamiento que estamos viviendo actualmente, para que el rendimiento no se vea mermado por la ansiedad.
Contenido y programa	<ul style="list-style-type: none">- Estrés. Definición.- Tipos de estrés y consecuencias.- Características de la situación actual y su impacto para el/la estudiante- Estrategias fisiológicas, cognitivas y comportamentales
Edad	De 18 a 30 años de edad
Requisitos del participante	Motivación e interés por aprender y gestionar los propios miedos y ansiedad.
Número de plazas	Máximo 30 personas
Fechas de inicio y fin	Miércoles 20 de mayo 2020
Horario	De 18.30h a 20.00H
Lugar de realización	ONLINE, a través de google meet. Para unirte a una videollamada, necesitas aplicación móvil de Meet o un navegador web compatible.
Monitor-a y/o entidad	Marian Moya - Psicóloga sanitaria y experta en crecimiento y desarrollo personal. Grupo Volmae
Observaciones	