

CÓMO SACARLE MÁS PARTIDO A MI RENDIMIENTO EN LOS EXÁMENES



**Gabinete Psicopedagógico
Vicerrectorado de estudiantes**



CONTENIDOS

- Gestión de la presión.
- Estudio y repaso de la materia. Cuándo es más adecuado hacerlo.
- Cómo enfrentarse a los diferentes tipos de exámenes.
- Miedo a quedarse en blanco.
- Técnicas de respiración y de relajación.
- Hábitos de sueño y alimentación saludable en época de exámenes.
- Actividades de ocio en época de exámenes.

Día : VIERNES 25 DE ENERO DE 2013

Horario: 11 a 13 horas.

Lugar: E.T.S. Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos.

Aula: Salón de Actos

Esperamos que podáis asistir!!!

Gabinete Psicopedagógico
Vicerrectorado de Estudiantes de la UGR
Hospital Real (entrada por aparcamientos, edif. 1º a la izqda)
Tlf. 958 248501 / 958 246388 Fax. 958 240533
E-mail: gpp2@ugr.es
Web. www.ugr.es/local/ve/gpp

P.I.D. (12-170): "ADAPTARSE A LA UNIVERSIDAD: QUÉ, CÓMO, CUANDO, DONDE Y PARA QUÉ ESTUDIAR (3ªEd.)" Gabinete Psicopedagógico (VIC. Estudiantes) y la E.T.S. Ingeniería Caminos, Canales Y Puertos.