

CÓMO SACARLE MÁS PARTIDO A MI RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ÉPOCA DE EXÁMENES

CONTENIDOS:

- Gestión de la presión
- Cómo enfrentarse a los diferentes tipos de exámenes
- Aprender a priorizar. Organización y planificación del tiempo
- Estudio y repaso de la materia. Cuándo es más indicado hacerlo
- Miedo a quedarse en blanco
- Hábitos de sueño y alimentación saludable en época de exámenes
- Actividades de ocio en época de exámenes
- Respiración abdominal
- Mindfulness (toma de conciencia/atención plena en el momento presente)
- Recomendaciones para hacer exámenes: qué hacer antes, durante y después

Para inscribirse hay que enviar un email con tu nombre, apellidos, edad, correo electrónico, carrera y curso en el que estás, con el asunto del correo: Seminario Rendimiento exámenes, a gpp2@ugr.es

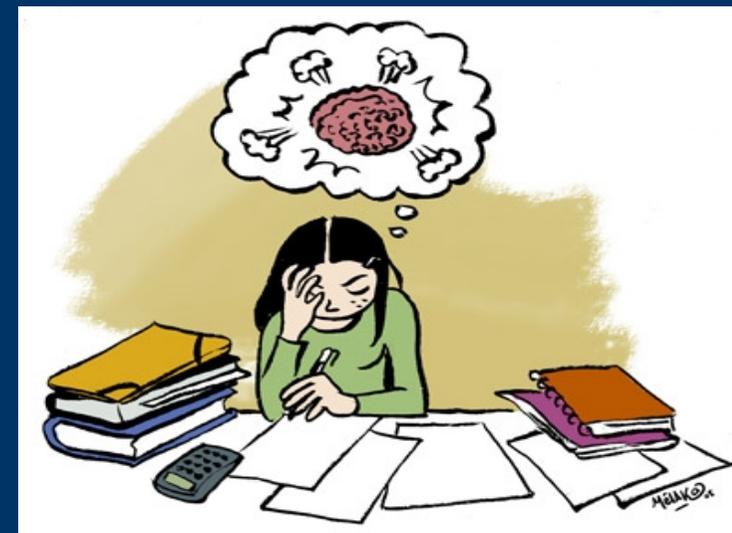
¡Esperamos que podáis asistir!

Día y Hora : 10 de Junio. 17:00 - 19:00h

Duración: 2 horas

Lugar: ETSI Caminos, Canales y Puertos

Aula: Salón de Grados



Organiza:

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" Gabinete Psicopedagógico (Vicerrectorado de Estudiantes)
Coordinadores: Sagrario López Ortega y Francisco Javier Alegre Bayo