Talleres del Gabinete Psicopedagógico para ESTUDIANTES

12/02/2021

Novedades

Talleres del Gabinete Psicopedagógico para ESTUDIANTES

Desde el Gabinete Psicopedagógico de nuestro campus universitario se van a desarrollar dos talleres formativos.

A continuación tenéis una pequeña descripción de los mismos, y las fechas en las que se impartirán de forma online.

Requisito indispensable: Tener activada la cámara de nuestro ordenador.

Taller de Mindfulness

Objetivos:

• Conocer la técnica de mindfulness o atención plena y sus beneficios para reducir el estrés y la ansiedad.

• Aprender a practicar mindfulness y cómo aplicarla a la vida cotidiana.

Fecha: Viernes 19 de febrero de 11:00 a 13:00

Taller de hablar en público

Objetivos:

• Clarificar en que consiste la ansiedad y el miedo a hablar en público.

• Revisar maneras erróneas de enfrentarse a la ansiedad y al miedo a hablar en

Copyright© 2025 Universidad de Granada

público.

• Conocer estrategias para mejorar la habilidad de hablar en público.

Fecha: Viernes 26 de febrero de 11:00 a 13:00

Para poder inscribiros tenéis que rellenar el siguiente formulario. Las plazas son limitadas, entre 25 - 30. La selección será por orden de inscripción, teniendo prioridad el alumnado NEAE y aquel que esté asistiendo al gabinete psicopedagógico.

ENLACE PARA MATRICULARSE: https://forms.gle/QtudUhgc31TiRyEd9

Copyright© 2025 Universidad de Granada