



Facultad de Educación,
Economía y Tecnología
de Ceuta

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

<http://feetce.ugr.es/>



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>