

TALLER ONLINE DE TÉCNICAS DE ESTUDIO Y GESTIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

HORARIO: 16:00-18:00

3, 10 y 17 DE NOVIEMBRE

PRECIO (POR LAS 3 SESIONES)

35€ (20€ PARA SOCIOS DEL AMPA)

MODALIDAD: ONLINE

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN:

mondolirondo.desarrollo@gmail.com

Plazo de inscripción hasta el 30 de octubre.

645307065

Eva Rodríguez Nieto
Terapeuta ocupacional



**PARTICIPACIÓN ACTIVA,
DINÁMICAS Y JUEGOS PARA:**

1. Dotar a los adolescentes de herramientas para mejorar su proceso de aprendizaje académico.
2. Reducir la ansiedad, el estrés y la frustración ante situaciones de evaluación.

3 SESIONES DE 2 HORAS.

CONTENIDO:

Reconocimiento de emociones y
sentimiento de autoeficacia

Relajación

Horario, rutinas saludables y
uso de la agenda

Trucos de memoria y
actividades de atención