

TALLER DE MANEJO DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES CAMPUS BILBAO Y CAMPUS SAN SEBASTIAN

El Servicio de Orientación Universitaria, en colaboración con Deusto Psych y Deusto Saludable ofrece a los estudiantes de primer y segundo curso de Grado un Taller de Manejo de Ansiedad ante los Exámenes durante el primer cuatrimestre del curso 2015/16.

Objetivo: El objetivo del taller es dotar a los estudiantes de las competencias necesarias para afrontar el estrés en situaciones de exámenes.

Duración: El taller consta de **5 sesiones y un seguimiento individualizado** en Febrero una vez terminados los exámenes.

Lugar **Bilbao:** Deusto Psych (Piso -1 Edificio de Cristal)
 San Sebastián: Sala de Teatro

Contenidos del taller

El programa está inspirado en el modelo de inoculación de estrés y como tal incluye un módulo de conceptualización y varios módulos de **entrenamiento** en diversas habilidades de afrontamiento del estrés y ejercicios prácticos. Los aspectos a tratar serán los siguientes:

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Qué es la ansiedad ante los exámenes | 4. Preparar bien el examen |
| 2. Aprender a relajarse | 5. Llevar una vida saludable |
| 3. Controlar nuestros pensamientos | 6. El día del examen. |

Metodología

Los materiales y ejercicios se trabajan en grupos formados por 10 personas aproximadamente y son supervisados por dos co-terapeutas.

Fechas

BILBAO		
TALLER 1 Día: lunes Horario: 15.00 a 17.00	TALLER 2 Día: Martes Horario: 15.00 a 17.00	TALLER 3 Día: Jueves Horario: 15.00 a 17.00
2 noviembre	3 noviembre	5 noviembre
9 noviembre	10 noviembre	12 noviembre
16 noviembre	17 noviembre	19 noviembre
23 noviembre	24 noviembre	26 noviembre
30 noviembre	1 diciembre	3 diciembre
SAN SEBASTIAN		
TALLER 1 Día: Martes Horario: 15.00 a 17.00	TALLER 2 Día: Jueves Horario: 15.00 a 17.00	
3 noviembre	5 noviembre	
10 noviembre	12 noviembre	
17 noviembre	19 noviembre	
24 noviembre	26 noviembre	
1 diciembre	3 diciembre	

Inscripción

Las personas interesadas deben ponerse en contacto con Deusto Psych en el siguiente correo , deustopsych@deusto.es, y cumplimentar la ficha de inscripción que se les enviará.

Para más información

Si tienes duda sobre el taller puedes ponerte en contacto con tu tutor/a o escribir al Servicio de Orientación Universitaria sou@deusto.es.

AVISO IMPORTANTE

El plazo de inscripción finaliza el día 1 de Noviembre de 2015