

COM AFRONTAR L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS

- **DESTINATARIS:**
ESTUDIANTS
- **Durada:**
 - 45'- 50' presentació
 - 10'- 15' preguntes a través del xat
- **Places:** Obert
- **Nombre d'edicions** 1
- **Edicions previstes pels anys:** _2021
- **Dates i horaris:**

**Edició 29 de abril de 2021 de
15h a 16h**

OBJECTIUS

Descriure les manifestacions d'ansietat davant de la situació d'estrès per exàmens i oferir estratègies per afrontar-ho.

PROGRAMA

- Conceptualització de l'estrès i l'ansietat
- Identificació dels símptomes propis d'ansietat davant dels exàmens
- Mecanismes psicològics relacionats amb l'aparició de l'ansietat: el cercle de pensaments- sensacions corporals- comportament
- Estratègies que poden ajudar a controlar l'estrès i l'ansietat
 - Detecció i avaluació de pensaments negatius i busca de pensaments alternatius
 - Tècniques de relaxació
 - Tècniques d'organització
 - Tècniques d'estudi
 - Planificació i aplicació de reforçadors
 - Hàbits saludables

PERFIL DELS ASSISTENTS

ESTUDIANTS

METODOLOGIA

Expositiva i debat a través del xat

DOCÈNCIA

Anna Huguet, Professora Lectora Serra Húnter, Departament de Psicologia i Coordinadora del SAP, URV

QUE S'AVALUA?

Avaluació seqüencial de:

N0 NIVELL 0: coherència pedagògica del procés de formació. (qüestionari de satisfacció)

N1 NIVELL 1: satisfacció del participant amb la formació. (qüestionari de satisfacció)

CERTIFICACIÓ

Els estudiants que assisteixin al curs podran sol·licitar un certificat d'assistència.