UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de la Salud de Ceuta

Taller de Mindfulness y Hablar en público

11/02/2021

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 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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada