

Programación en LA CASA

2021, el año del 10. 1^{er} Semestre

Taller “Me preparo emocionalmente para la EVAU: control de la ansiedad y el estrés”.

Fechas: lunes del 22 de febrero al 22 de marzo.

Horario: de 17:30h. a 19:30h.

Destinatarios: alumnado de 2º de Bachillerato preferentemente de Parla.

Nº horas: 10.

Nº plazas: 15.

Modalidad: presencial.

Inscripciones online: a partir del 8 de febrero a las 9h. en www.lacasajoven.com. La asignación de plazas se realizará por orden de llegada. Para más info consulta las [normas de inscripción](#) en nuestra web.

En este taller aprenderemos a controlar la ansiedad y el estrés frente a la EVAU. Trabajaremos con técnicas y estrategias para lidiar con estas emociones con el fin de que podamos mejorar nuestros resultados académicos. ¿Qué significado tiene este examen? ¿Por qué nos genera tanta presión? Desplegaremos las expectativas que tenemos frente a la evaluación dando lugar a la flexibilidad y la posibilidad de pensar en planes alternativos como elementos constructivos frente al futuro. Descubriremos nuestras habilidades y nuestras dificultades de cara al estudio con el objetivo de poder optimizar nuestros procesos de aprendizaje.

Objetivos generales:

- Diferenciar estrés de ansiedad.
- Identificar cómo impacta el estrés y la ansiedad en nuestro rendimiento.
- Aprender técnicas para controlar estas emociones.
- Reconocer nuestras dificultades para poder trabajar sobre ellas.

Objetivos específicos:

- Claves: constancia y compromiso.
- Reconocer el significado que tiene la EVAU para nosotros.
- Aprender a preparar el examen desde la motivación y no desde la presión.-
- Incorporación de recursos y herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad.

Contenidos formativos:

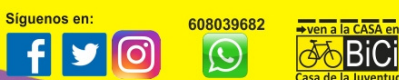
- Plan de estudio: ¿Cómo organizo el tiempo?
- Preparación de exámenes desde emociones positivas.
- Técnicas y estrategias de control de ansiedad y estrés.
- Autoconocimiento: mi estilo de aprendizaje / mis dificultades.

El taller se desarrollará mediante una metodología activa basada en la reflexión, la participación y el trabajo individual y en grupo.



INSCRIPCIONES ON LINE:

hasta cubrir plazas en
www.lacasajoven.com



Casa de la Juventud.

C/ Planeta Venus, 5. Tranvía: Venus Sur.

Tel.: 91 202 47 35

juventud@ayuntamientoparla.es

www.lacasajoven.com

