Talleres de manejo de la ansiedad y estres para estudiantes universitarios

PROGRESA

DIRIGIDOS A:
Estudiantes de la Universidad de la República que cursan en el CENUR Litoral Norte

FECHA:
Miércoles 1 de noviembre

HORARIO:
15:00 a 17:00 hs

CUPO:
40 estudiantes.

LUGAR:
Salón 005
Aulario Sede Paysandú,
CENUR Litoral Norte.

Dirección: Florida 1065.

INSCRIPCIONES:
https://docs.google.com/forms/d/1BgXQdrN5EHJnTlyxTMVIMYV7tP8AQX2pyrSI_DcEO6s

Por consultas:
uae@cup.edu.uy

Los talleres se proponen:

Alcanzar un mayor nivel de autoconocimiento en relación con los rasgos y situaciones que inciden en la propia tendencia al estrés y la ansiedad
Identificar los recursos personales que permiten un mejor afrontamiento al estrés y la ansiedad
Conocer, experimentar e intercambiar técnicas y estrategias de manejo de estrés y ansiedad en diferentes contextos

Docente a cargo:

Ps. Leticia Scheidt de la Universidad Federal de Integración latinoamericana

Organiza: Programa de Respaldo al Aprendizaje (Progresa) – Comisión Sectorial de Enseñanza y Unidad de Apoyo a la Enseñanza Sede Paysandú del CENUR Litoral Norte

CENUR Litoral Norte Paysandú
comisión sectorial de enseñanza
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA URUGUAY