

I JORNADAS PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN CIENCIAS DE LA SALUD



INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

(HASTA EL 14 OCTUBRE)

La inscripción se hará a través de Internet:

<http://cultura.umh.es>

(Elije cursos de invierno y Campus de Sant Joan)

Cada estudiante debe enviar un correo indicando los estudios que cursa a: nieves.pons@goumh.es

ORGANIZADO POR:

- DECANATO DE LA FACULTAD DE FARMACIA
- VICERRECTORADO DE CULTURA Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

Coordinadora: Dra. Nieves Pons Calatayud

Departamento de Psicología de la Salud

OPCIONES MATRÍCULA:

- 1) Módulo Teórico = 18 €
- 2) Módulo Teórico + Entrenamiento Relajación = 22€

REALIZACIÓN: 15, 16 y 17 de OCTUBRE

Lugar: Aula 1.1 Edificio Marie Curie. Campus de Sant Joan

Programa de las Jornadas

- ❖ Gestión Eficaz del Tiempo
- ❖ Técnicas de Estudio
- ❖ Consejos Específicos para el éxito Académico en Ciencias de la Salud
(Mesas Redondas simultáneas)
- ❖ Pensamiento, Emoción y Rendimiento
- ❖ Autoestima y Confianza Personal
- ❖ Ansiedad, Estrés y Rendimiento
- ❖ Uso Adecuado de los Recursos Universitarios
- ❖ Manejo de la Ansiedad. Entrenamiento en Relajación*



* Sólo para los matriculados en la opción 2. Se organizarán los grupos según el número de matriculados. Puede realizarse en varios días según demanda.