

# GESTIÓN DEL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES

## Fechas y horarios:

23 de febrero.

Sábado de 10 h a 14 h.

**Edades:** Jóvenes de 12 años a 18 años.

**Lugar:** En la Casa de la Juventud

**Precio:** 16 € / 4 horas.



**FORMACIÓN  
Y EMPLEO**

**invierno'19**



**Descripción de la actividad:** El estrés que generan los exámenes puede dar como resultado un bajo rendimiento en los estudios. En este taller aprenderemos y practicaremos diferentes técnicas para controlar y reducir ese estrés.

## Contenido:

- Técnicas preventivas: reconocer la ansiedad, qué la genera y qué efectos tiene.
- Técnicas curativas de relajación y estrategias para el control de la ansiedad: kundalini yoga y meditación.
- Cuestiones a tener en cuenta antes del examen: hábitos de estudio, cuidado de la salud. Pautas para la hora del examen.

**Comunicaciones a los participantes:** La Concejalía utilizará los datos facilitados en la inscripción para el envío de SMS o e-mails para mantenerte informado del proceso de inscripción o durante el desarrollo de la actividad así como de otras actividades.

**Devolución:** A tenor del artículo 47.2 de la ley de Reguladora de las Haciendas Locales 39/88. y el artículo 27.5 de la Ley de Tasas y Precios Públicos 8/1989. Sólo se tendrá derecho a devolución del importe pagado, por la realización de la actividad a la que se ha inscrito, cuando ésta no se lleve a cabo por motivos imputables a esta administración.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

### Centro de la Juventud

Avda. Ntra. Sra. del Retamar 8.  
28232 Las Rozas.

☎ 91 757 96 00

Horario:

Lunes a viernes de 9.30 a 14 h.  
y de 16.30 a 20 h.

Sábados de 10 a 14 h.

### Casa de la Juventud

Avda. Dr. Toledo 44.  
28231 Las Rozas.

☎ 91 757 96 50

Horario:

Lunes a viernes de 9.30 a 14 h.

Lunes, miércoles y viernes de  
16.30 a 20 h.

### Centro Cívico de Las Matas

Paseo de los Alemanes 31.  
28290 Las Matas.

☎ 91 757 97 66

Horario:

Lunes a viernes de 17.30 a  
20.30 h.