

# EN MARZO y ABRIL ¡No te lo puedes perder!!

13 y 14  
de Marzo



## DON'T PANIC! BE CALM ...

Aprende a gestionar el estrés y la ansiedad ante los exámenes. Te facilitamos herramientas para la práctica diaria: como ser asertivo, el semáforo y pautas de relajación.

## ¡MEJORA TUS ESTRATEGIAS DE ESTUDIO!

En nuestro taller práctico conocerás cuál es tu estilo cognitivo y aprenderás las herramientas que te van a ayudar a alcanzar el éxito.



17 y 18  
de Abril

24 y 25  
de Abril



## ¡ME DA CORTE HABLAR EN PÚBLICO!

Mejora tus habilidades comunicativas y pierde el miedo escénico.

### ¡Reserva tu plaza ya!

Duración de cada monográfico: 4 horas  
Horario: Viernes de 17:45 a 19:45 h. y Sábados de 11 a 13 h.  
Precio: 50€. Si te apuntas a los tres: 120€ en total

**fors@nt**  
FORMACIÓN DE FUTURO

INFÓRMATE: | Teléfono: **91 799 28 85**  
e-mail: [forsantpozuelo@forsant.es](mailto:forsantpozuelo@forsant.es)  
Avenida de Europa, 18 A (local)  
28224 - Pozuelo de Alarcón (Madrid)