

TÈCNIQUES D'ESTUDI

Presentació:

Les tècniques d'estudi faciliten l'aprenentatge i la preparació dels exàmens, però per tal que siguin eficaces i ens ajudin a treure bons resultats (acadèmics o personals) és necessari conèixer quines són aquestes tècniques i conèixer-nos a nosaltres mateixos per saber quina o quines són les que ens funcionaran millor. Fixeu-vos en si és així recordant quantes vegades una persona ha dedicat molt de temps a estudiar i llavors el resultat no ha estat l'esperat o el considera baix per la quantitat de temps que hi ha dedicat. L'objectiu de les tècniques és utilitzar el mètode d'estudi més adequat a cada persona per minimitzar els esforços i augmentar el rendiment.

Objectius:

Conèixer què són les tècniques d'estudi.

Saber per a què serveixen.

Saber-les aplicar per obtenir un benefici propi o per ajudar als alumnes i/o fills.

A qui va dirigit:

Aquest curs es dirigeix a mestres, professors, pares, estudiants i persones interessades en el tema.

Temari:

1. Què són les tècniques d'estudi..
2. Objectius de les tècniques d'estudi.
3. Factors ambientals (lloc d'estudi, posició, materials,...).
4. Factors personals (autoconeixement, atenció, estat d'ànim,...).
5. La motivació.
6. La planificació (gestió del temps, mètodes: subratllat, esquema,...)
7. Com aplicar-les a casa i a l'escola.
8. Recursos i materials

Metodologia i avaluació:

Curs on-line

Material proporcionat pel tutor.

Avaluació continuada.

Atenció personalitzada a través del tutor.

Tutor:

Claudia Escobedo, llicenciada en Psicologia i Màster en Psicologia Clínica i de la Salut.

Professora associada del Departament de Psicologia de la Universitat Internacional de Catalunya, terapeuta i docent d'Activament i responsable de l'àrea de selecció en consultoria de RRHH.

Informació bàsica:

Dates: Inici 4 de Novembre- Fi 15 de desembre

Hores: 30h

Preu: 100€

Titulació: Diploma de certificació amb qualificació del curs emès pel Centre Activament S.C

Inscripció:

Enviar un correu a centreactivament@gmail.com per tal d'obtenir el formulari amb les dades a complimentar i la forma de pagament.