

## Taller

### "Gestión del tiempo de estudio, Autorregulación y Control de estrés en Bachillerato"

Estudiar mejor, aprender más en Bachillerato.

En los cursos de Bachillerato y ante las pruebas de reválida y acceso a la universidad, algunos estudiantes se sienten desbordados y excesivamente nerviosos lo que les resta rendimiento.

La gestión del tiempo, el control de los nervios, los hábitos de trabajo y de organización influye positivamente en el éxito del estudiante, y le preparan para afrontar con seguridad y confianza su futuro universitario.

#### PROGRAMA

##### 1. Organización y planificación

- Hábitos saludables
- Planificación del tiempo de estudio.
- Organización de la materia de estudio.

##### 2. Método

- Recordar técnica de los 6 pasos
- Atención y concentración.
- Memorización.

##### 2. Autorregulación

- El miedo, el estrés.
- Vencer los nervios. Autocontrol, respiración controlada, relajación.
- Motivación y autoestima.

##### 3. El examen

- Tipos de exámenes: cómo resolverlos con éxito.
- Organización del tiempo en el examen, redacción, presentación.
- Actitud y actuación antes, durante y después.

**Dirigido a:** Estudiantes de Bachillerato y universitarios.

**Grupos:** 15 -25 participantes.

**Duración:** Intensivo 6 horas.

El programa se adapta en duración y número de sesiones según necesidades.

En horario lectivo como actividad complementaria extracurricular, o como extraescolar.

Se suministra cuaderno de trabajo y documentación.

**Póngase en contactos con nosotros para más información.**

[info@aulaempresaformacion.com](mailto:info@aulaempresaformacion.com)

[www.aulaempresaformacion.com](http://www.aulaempresaformacion.com)

Twitter: [@Estudiar\\_mejor](https://twitter.com/Estudiar_mejor) [@AulaempresaF](https://twitter.com/AulaempresaF)