

Taller

## Estudiar mejor, aprender más.

### Motivación, Planificación y Técnicas de Estudio

¿Cómo mejorar en los estudios? La gestión del tiempo, el control de los nervios en los exámenes, los hábitos de trabajo y de organización, influye positivamente en el éxito académico, la autoestima y la motivación hacia los estudios.

#### OBJETIVOS

- Desarrollar hábitos que favorezcan el éxito académico.
- Aprender técnicas de estudio.
- Potenciar la autoestima y la motivación.
- Aprender a fijarse objetivos y a comprobar su cumplimiento.
- Planificación para sacar el máximo partido a las horas de estudio.
- Rendir más en los exámenes.

#### PROGRAMA

1. Prácticas imprescindibles.
  - Motivación y autoestima.
  - Hábitos saludables.
  - Organización y planificación.
2. Técnicas de estudio.
  - Toma de apuntes.
  - Preparación de la materia.
  - Memorización y repaso.
  - Resolución de problemas.
3. El examen.
  - Vencer los nervios.
  - Tipos de exámenes
  - Actitud y actuación antes, durante y después.

**Dirigido a:** Estudiantes de ESO, Ciclos Formativos, Bachillerato y universitarios.

**Grupos:** 15 -25 participantes.

**Duración:** a elegir:

- Intensivo 6 horas.
- Intensivo 10 horas
- Superior 20 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 contacto 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)