



PROGRAMA DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Técnicas dirigidas a mejorar la capacidad de pensamiento del alumno/a y el desarrollo de sus competencias curriculares.

Las dificultades de aprendizaje y los problemas académicos frecuentes no se deben a una incompetencia personal, sino al desconocimiento de habilidades y estrategias adecuadas que las personas pueden aprender. Por esta razón, es importante que l@s menores cuenten con un apoyo que les ayude a manejar sus habilidades, reforzando los aspectos que favorezcan su progreso e inhibiendo aquellos que puedan estar paralizando su desarrollo académico.

PERSONAS DESTINATARIAS

Dirigido a todos aquellos alumn@s de secundaria y bachillerato que necesiten aprender a manejar los condicionantes externos del estudio y las técnicas necesarias para mejorar el rendimiento académico

¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

- Autoconocimiento del alumn@ sobre su método de estudio.
- Elaboración de un plan de acción mediante el planteamiento de objetivos individualizados.
- Planificación y distribución del tiempo.
- Perfeccionamiento de las técnicas de estudio: lectura, subrayado, esquema, resumen, memorización y repasos de cara a los exámenes.
- Rentabilizar el esfuerzo diario ejercitando la atención con el objetivo de mejorar el rendimiento general.
- Mejorar la capacidad de pensamiento y la motivación del alumnado.

¿CÓMO CONSEGUIRLO?

- Conocer los factores que favorecen el estudio: condiciones ambientales y personales.
- Utilización de metodología propia del *Coaching Educativo*.
- Práctica de las técnicas de estudio en clase y en casa. L@s alumn@s relacionarán la metodología aprendida con el material que deban trabajar, con el fin de rentabilizar su tiempo.
- Uso de herramientas que complementan a las tradicionales. Relacionar lo aprendido con las emociones y con los intereses particulares del/la alumn@ a partir del uso de rutinas de pensamiento.
- Crear, con esfuerzo y paciencia, una rutina de estudio con la que obtengan buenos resultados y les permita disfrutar del tiempo que ocupa el resto de sus actividades.
- Incorporación de nuevas actividades y prácticas adaptadas a las necesidades particulares y/o del grupo, según el desarrollo de la clase y la demanda del alumnado.

METODOLOGÍA

Programa eminentemente práctico en el que se realizarán ejercicios en cada sesión y se proponen actividades para continuar trabajando en casa.

TEMPORALIZACIÓN

12 sesiones de una hora y media, impartidas de forma semanal.
Máximo 4 alumnos/as por grupo

Solicite información sobre precios, grupos, horarios y descuentos especiales en nuestros teléfonos o a través de la dirección de correo electrónico: psicoeducativa@familyconsulting.es