

TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIO



DIRIGIDO A:

Estudiantes que tengan dificultades para estudiar y quieran conocer herramientas y recursos para el estudio.

Estudiantes que quieran conocer técnicas para reducir el estrés durante el estudio y concretamente en los exámenes.

OBJETIVO:

Conocer formas de optimización del tiempo y esfuerzo dedicado al estudio.

Proporcionar recursos y estrategias para mejorar los métodos y hábitos de estudio.

Conocer técnicas de reducción del estrés

TEMPORALIZACIÓN:

4 sesiones de una hora.

Taller ESO: lunes, de 16 a 17 h.

Taller Bachiller: lunes, de 17 a 18 h.

Aula IES Lluís Vives (a determinar)

Grupos: máximo 15 estudiantes.

CONTENIDOS:

Taller para la ESO

1ª Sesión: Conocimiento de capacidades propias y dificultades personales.
Análisis y reflexión sobre el método de estudio personal.

2ª Sesión: Recomendaciones: lugar de estudio, hábitos y organización del tiempo.
Técnicas de estudio I

3ª Sesión: Técnicas de estudio II

4ª Sesión: Técnicas de reducción de estrés

Taller para Bachiller

1ª Sesión: Repaso del método de estudio individual.
Recomendaciones: lugar de estudio, hábitos y organización del tiempo.

2ª Sesión: Técnicas de estudio I

3ª Sesión: Técnicas de reducción de estrés I

4ª Sesión: Técnicas de reducción de estrés II

INSCRIPCIÓN

Formulario de inscripción: [RELLENAR FORMULARIO>>](#)

Inscripción gratuita para socios del AMPA del IES Lluís Vives. 20 euros no socios del AMPA.

Plazas limitadas. Plazo de inscripción: **Hasta el 3 de noviembre.**

Organiza: AMPA IES Lluís Vives.