

# TU-STUDIO

INTELLIGO®

Aprende a optimizar tu estudio,  
la gestión del tiempo y tu motivación  
3º y 4º de Secundaria



#Tu-Studio  
desarrolla tu talento

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA:

<b>SESIÓN 1</b> 25 OCTUBRE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Introducción: hábito</li><li>- Técnica de estudio: esquema</li><li>- Gestión del tiempo: horario</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dinámica de metacognición</li><li>- Objetivos personales</li></ul>
<b>SESIÓN 2</b> 29 NOVIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Preparación exámenes y planificación</li><li>- Tipos de estudio por asignaturas</li><li>- Planificación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Herramienta de pensamiento</li><li>- Test estudio</li><li>- Revisión objetivos personales</li></ul>
<b>SESIÓN 3</b> 24 ENERO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seguimiento de notas</li><li>- Sesión individual: entrega test y revisión objetivos personales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Esquema: Review</li><li>- Gestión del estrés</li><li>- Agilidad y Concentración</li></ul>
<b>SESIÓN 4</b> 21 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Planificación exámenes</li><li>- Memoria: nemotecnia</li><li>- Oratoria</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Herramienta de pensamiento</li><li>- Revisión objetivos personales</li></ul>
<b>SESIÓN 5</b> 11 ABRIL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seguimiento de notas</li><li>- Proceso toma de decisiones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dinámica de metacognición</li><li>- Revisión objetivos personales</li></ul>
<b>SESIÓN 6</b> 9 MAYO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recapitulación curso</li><li>- Planificación exámenes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dinámica de metacognición</li><li>- Objetivos personales finales</li></ul>



Orientadores  
formados en  
el método



Unidades de  
aprendizaje  
activo



Implicación  
y comunicación  
con los padres



Salas  
habilitadas



6 SESIONES  
Timing sesión:

Un JUEVES al mes:

→ 5.45-6.30h Sesión presencial  
→ 6.30-7.30h Mentoring personal