

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:

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



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