



TÉCNICAS PARA ESTUDIAR MÁS Y MEJOR

Curso durante Julio de 2012



CENTRO DE
PSICOTERAPIA
GESTALT



Las Técnicas de Estudio que se van a desarrollar durante el curso, mejoran la habilidad de la persona para estudiar y superar los exámenes, desde una adecuada administración y organización del tiempo.

El objetivo de este curso, consiste en que el alumno/alumna conozca su propio proceso de aprendizaje, mostrándole para ello Estrategias de Aprendizaje que le permitan **ampliar y reforzar sus capacidades y la eficacia del conocimiento.**

Estas estrategias potencian las capacidades de:

- ◆ Memoria
- ◆ Resolución de Problemas
- ◆ Elección y Toma de decisiones
- ◆ Autorregulación en el estudio

Este aprendizaje estratégico, proporciona al estudiante aquellas herramientas para enfrentarse al estudio, que le **ofrecen seguridad ante los exámenes**, y le proporcionan una **elevada motivación hacia las tareas escolares**, la cual influye directamente en el aumento de su autoestima escolar y rendimiento académico.

Las Técnicas de Estudio se recogen en varios grupos, los cuales se tratarán de forma combinada durante el curso, dependiendo de las necesidades individuales de cada alumno/alumna:



Organización y Planificación del Tiempo



Lectura Comprensiva



Tratamiento de textos:
Subrayado, resumen y esquemas



Desarrollo de la Memoria:
Reglas mnemotécnicas



Técnicas de Atención / Concentración



Técnicas de Relajación

Sesiones: 2 días a la semana.

Duración: 2h cada día.

Precio: 150 € al mes.

¿Cómo llegar?



 **A-7**
By-Pass
Salida 484

 **V-21**
Autopista
Barcelona
Salida 5

C/ Virgen del Milagro nº2, despacho 4
46138 Rafelbuñol | Valencia
www.centropsicoterapiagestalt.com
o.rocher@centropsicoterapiagestalt.com
Tel.: 634 545 330