

Estimados padres y madres:

Os informamos de que próximamente comenzaremos con la segunda edición de la actividad extraescolar:

“Taller de técnicas de estudio”

El **objetivo** de este taller es fomentar la **motivación de los estudiantes** y la toma de conciencia de los problemas que cada uno pueda tener a la hora de enfrentarse de una forma adecuada a los aspectos que promueven un **resultado satisfactorio** en los estudios.

A lo largo de **ocho sesiones** vamos a trabajar aspectos fundamentales **para mejorar el rendimiento académico**: motivación, autoestima, toma de decisiones, autoconciencia, técnicas de relajación, de preparación y de enfrentamiento a un examen, lectura comprensiva. Trataremos técnicas de estudio (subrayado, elaboración de esquemas y resúmenes y la forma adecuada de estudiar cada signatura) y por último, trabajaremos la agilidad mental y resolución de problemas matemáticos.

La actividad se realizará en **sesiones de hora y media**, los **Viernes** de 15.30 a 17.00. El **precio** de la actividad es de 90 euros (75 euros para los socios del APA) pagaderos en dos plazos.

El próximo viernes **11 de Febrero a las 19:30** nos reuniremos con todos los padres que estén interesados en que sus hijos participen en el taller, para detallar todo lo concerniente a esta actividad y conseguir su cooperación y participación en la consecución de los objetivos del taller.

En caso de que no podáis venir, podéis poneros en contacto con nosotros en el correo electrónico del APA (apacarmenconde@apacarmenconde.es) o bien por teléfono: Coordinadora Taller técnicas de estudio: Marieta Viedma (669080894)

Programa (podéis consultar el programa completo en la web del APA www.apacarmenconde.es).

Sesiones:

- 1) Conócete a ti mismo.
 - a) Presentaciones. Romper el hielo
 - b) La rueda de la vida, las ocho áreas
 - c) Marcar objetivos propios en el estudio
- 2) Autoestima y realización de esquemas
 - a) Revisión semanal de objetivos propuestos
 - b) Dinámica. Alabanza: dando y recibiendo. Retroalimentación positiva
 - c) Aprendizaje de elaboración de esquemas y resúmenes: caso práctico
- 3) Motivación y lectura comprensiva
 - a) Revisión semanal de objetivos propuestos
 - b) Dinámica. Como expreso mis sentimientos
 - c) Lectura comprensiva. Caso práctico
- 4) Autoestima y agilidad mental
 - a) Revisión semanal de objetivos propuestos
 - b) Dinámica. Derechos asertivos. Autoconocimiento, ejercicio asertivo autoconfianza y autoafirmación
 - c) Agilidad mental. Estrategias para matemáticas
- 5) Empatía y realización de esquemas
 - a) Revisión semanal de objetivos propuestos
 - b) Dinámica. El trueque de un secreto. Empatía
 - c) Elaboración de esquemas y resúmenes: caso práctico
- 6) Autoestima y lectura comprensiva.
 - a) Revisión semanal de objetivos propuestos
 - b) Dinámica. Reflexión de autoestima baja
 - c) Lectura comprensiva. Caso práctico
- 7) Motivación y agilidad mental
 - a) Revisión semanal de objetivos propuestos
 - b) Dinámica. Regalar la felicidad. Experimentando la retroalimentación positiva
 - c) Agilidad mental. Resolución de problemas matemáticos.
- 8) Técnicas de relajación y cómo enfrentarse a un examen. Reflexión final
 - a) Técnicas de relajación
 - b) Métodos para la correcta realización de un examen
 - c) La rueda de la vida. Comparar la situación inicial y con la actual
 - d) Reflexión final