

1 Objetivos del curso

OBJETIVOS GENERALES

El curso de **Aprende a Aprender** aborda los tres pilares fundamentales del **Éxito** en los **Estudios**:

- ★ Motivación
- ★ Estrategia de Estudio
- ★ Autoconfianza

Además de aprender **Técnicas de Estudio** y de **Memoria**, se despierta en el alumno la **alegría de aprender** y descubre que la capacidad mental es un músculo maleable, que crece a medida que se ejercita.

Al finalizar el curso, el alumno comprende que la manera de aprobar no es luchar al máximo, sino **estudiar de otra forma**. Y se siente más capacitado para afrontar cualquier materia que se le presente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ★ Aprovechar mejor el **Tiempo** dedicado al estudio
- ★ Mejorar la **Confianza** y la **Autoestima**
- ★ **Planificación** y **Organización**
- ★ Mejorar la Velocidad de **Lectura** (y la **Comprensión**)
- ★ Adquirir un **Hábito de Estudio**
- ★ Seleccionar las **Ideas Principales**
- ★ Éxito en los **Exámenes**
- ★ Adquirir un **Método de Estudio** (resumir, mapas mentales, repasar)
- ★ Aprender a **Memorizar** de forma eficaz y a largo plazo
- ★ Gestionar los **Nervios** en los exámenes
- ★ Mejorar la **Actitud** en el aprendizaje
- ★ Aumentar la **Capacidad Mental Potencial**

2 Programa del curso

MÓDULO 1: MOTIVACIÓN

Manual de Instrucciones del Cerebro

1. **Motivos**
2. **Capacidad Potencial de Estudio**
3. **Tipos de Inteligencia**
4. **El Funcionamiento del "motor"**
 - ★ Los Hemisferios Cerebrales
 - ★ Canales de Aprendizaje
 - ★ Mente Consciente vs Subconsciente
5. **Planificación**

MÓDULO 3: AUTOCONFIANZA

Autoestima + Confianza

12. **Creencias** limitantes y **Bloqueos**
13. Técnicas de **Programación Neuro-Lingüística**
14. Técnicas de **Relajación y Descanso**
15. **Cómo conseguir Objetivos**

MÓDULO 2: ESTRATEGIA

Técnicas de Estudio y de Memoria

6. **Lectura de Alto Rendimiento**
 - ★ Velocidad de lectura
 - ★ Cómo leer correctamente
 - ★ Entrenamiento
7. **Sistemas de Aprendizaje**
8. **Proceso de Memorización**
 - ★ Entrenamiento de la retentiva
 - ★ Memoria a largo plazo
9. **Tratamiento del Temario**
 - ★ Prelectura
 - ★ Lectura Activa
 - ★ Subrayado
 - ★ Resumen
 - ★ Mapas Mentales
 - ★ Memorizar
 - ★ Repasar
10. **Estudio - Memorización**
11. **Exámenes**

3 Misión

El curso de **Aprende a Aprender** tiene un enfoque cognitivo-conductual y está orientado hacia:

- ★ La **autonomía como estudiante**: el alumno adquiere un **Método de Estudio y Herramientas** de autoaplicación, para poderlas utilizar en el mismo curso.
- ★ Un descubrimiento de las **Cualidades Innatas** y del propio **Potencial**.
- ★ El **Desarrollo Completo** del alumno: a nivel académico, emocional y personal. Se trata siempre de mejorar como persona.
- ★ **Aprender practicando**. Tras cada explicación se realizan ejercicios 100% prácticos.

¿Te imaginas que en la escuela te hubieran enseñado...
a **ESTUDIAR** correctamente,
a aumentar tu **CONFIANZA**
y cómo **FUNCIONA TU MENTE?**

¡AHORA TUS HIJOS
TIENEN LA
OPORTUNIDAD!



4 Profesora - Laia Solé



LICENSED MASTER PRACTITIONER OF PNL

Practitioner y Máster en Programación Neurolingüística. Es una metodología centrada “reprogramar” (programación) nuestra mente usando el lenguaje (lingüística), que codifica la experiencia percibida por el sistema neurológico (neuro), para tener resultados exitosos en cualquiera de los ámbitos de nuestra vida.

Anna Flores Training - Avalada por el Dr. Richard Bandler

GRADUADA ESPECIALISTA: TÉCNICAS DE ESTUDIO, MEMORIZACIÓN Y EXAMEN

Técnicas de Estudio y Memorización; Lectura rápida; Exámenes y Oposiciones; Aprendizaje de Idiomas; Tests psicotécnicos.

Ramón Campayo - Campeón mundial de memoria

GRADUADA: TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Nivel avanzado en **metodología y estrategia de estudio**, tratamiento de la información, planificación y proceso de memorización.

Instituto Pascal

GRADUADA: MÉTODO SILVA DE EFICACIA MENTAL (Curso Básico y Superior)

Técnicas de **relajación**, gestión del **estrés** y **entrenamiento de la mente** para desarrollar las **capacidades mentales**, como la concentración, la intuición, la memoria y la creatividad.

Método Silva

COACH DE EQUIPO

Preparación para acompañar a un equipo de personas en la **consecución** de sus **objetivos**, a través de acciones que fomenten la **cooperación** entre ellas, apoyándoles a **revisar y mejorar** sus relaciones, procesos de trabajo y valores.

Hymas

TÉCNICO EN COMERCIO INTERNACIONAL

Postgrado en Empresa y Comercio Internacional: Marketing, Transporte, Contratación, Legislación y Medios de Pago

Barcelona Activa

LICENCIATURA EN CIENCIAS POLÍTICAS Y DE LA ADMINISTRACIÓN


Especialización en **Política y Gestión de la Educación**


Practicum final de carrera en el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña (Nota=10).


Universidad Pompeu Fabra

5 Organización del Curso

Próximo curso alumnos para alumnos de ESO en **Burgos**:

 1, 2, 3 y 4 septiembre

 De a 17:00h a 20:30h


 **Vivero de Empresas** - Área de Formación - C/ Fundación Sonsoles Ballvé - Burgos
(Junto al Parque Félix de Gamonal).

Precio:

180€ (145€ si se abona antes del 29 de septiembre)

IBAN en formato electrónico: ES0300496125232690001139

Información e inscripciones:

 636 501 423 | 947 108 659 | hola@desaprendizaje.com

 Formulario página web: <http://desaprendizaje.com/tecnicas-de-estudio>