

## Aprèn a estudiar!

### Tècniques d'estudi per universitaris

Sents que quan has d'estudiar no saps per on començar? Necessites eines per organitzar les teves jornades d'estudi? Et sents desbordat quan has de preparar un examen o una entrega?

En aquest taller podràs conèixer com funciona l'aprenentatge. Et facilitarem eines per millorar la teva planificació i treure més profit del teu estudi, així com consells per controlar l'estrès i l'ansietat que et provoquen les situacions d'avaluació.

#### Objectiu

L'objectiu d'aquest taller és avaluar la situació de l'estudiantat, quant als hàbits i metodologies d'estudi, per a millorar el seu mètode general d'estudi.

Com a resultat, els assistents podran:

- Avaluar el seu estat inicial respecte dels seus hàbits d'estudi
- Conèixer les principals barreres a l'aprenentatge (físiques i psíquiques)
- Conèixer i aplicar les principals tècniques d'estudi
- Planificar l'estudi de manera més eficient
- Afrontar els diferents tipus d'exàmens amb una millor preparació

#### Continguts

1. Punt de partida: Test d'hàbits d'estudi
2. Identifica el millor context per a estudiar
3. Com planificar el teu estudi
4. Aprèn les principals tècniques d'estudi
5. Com combatre l'ansietat
6. Prepara't per a superar els exàmens

#### Inscripció:

[http://bit.ly/InscripcioUPCAlumni\\_TecniquesEstudi](http://bit.ly/InscripcioUPCAlumni_TecniquesEstudi)