



Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**
Formació Avançada

II CURS DE
**Tècniques d'Estudi i
Millora de la Capacitat
Atencional (6 ECTS)**

Curs 2021-22

Curs

Tècniques d'Estudi i Millora de la Capacitat Atencional (6 ECTS)



Mateu Servera Barceló

Doctor en Psicologia, professor de l'Àrea de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic de la UIB

L'adquisició de coneixements i competències no només depèn de l'oferiment d'un bon material didàctic per a l'estudiant, ja que les circumstàncies personals influeixen de forma notable en l'aprenentatge.

Mitjançant aquest curs, de 6 crèdits ECTS, oferim una resposta regulada a la necessitat d'organització en l'estudi, emprant tècniques i metodologies contrastades que permetran l'adquisició exitosa del coneixement en els estudiants amb dificultats. Es tracta d'una proposta que garantirà l'evolució tant de l'alumnat ordinari com d'aquelles persones amb dificultat d'atenció.

La finalitat màxima és contribuir a l'èxit educatiu de les persones que estan mancades d'organització, capacitat de síntesi i comprensió, per tal de garantir el seu èxit personal. **Matricula't ara!**

En què consisteix?

Les tècniques d'estudi són una sèrie de mètodes, estratègies i eines destinades a l'alumnat perquè pugui millorar el seu procés d'aprenentatge. Fomenten l'organització de les seves tasques, l'aprofitament del temps que dediquen a estudiar, milloren la comprensió de textos, la capacitat de síntesi i de memorització i, en definitiva, proporcionen més autonomia.

Pretenen donar resposta a les dificultats en els estudis i a una manca d'habilitats d'organització, de planificació i afrontament de les tasques escolars, ja que són un mètode estructurat, pautat, i visual.

El material desenvolupat en aquest curs incorpora molts elements típics d'adaptacions, tant en un tema específic com també en la manera de plantejar la resta de temes. És més estructurat i pautat que altres cursos, la qual cosa pot ser de profit, tant per als alumnes amb dificultats d'atenció o d'aprenentatge com també per a alumnes ordinaris.

A qui va adreçat?

Va adreçat tant a persones que vulguin aprendre tècniques d'estudi per a profit personal com també a aquelles que vulguin aprendre aquestes estratègies per formar altres persones, per exemple, docents o pares. Els components bàsics de les tècniques d'estudi d'aquest curs són aplicables des del darrer cicle de primària fins a estudis universitaris.

Estructura

El curs segueix el procés natural d'estudi, des de les classes fins al dia de l'examen, però, a més, ofereix temes per completar el procés:

1. Introducció i avaluació de la línia base

- Qüestionari personal per avaluar les habilitats prèvies en tècniques d'estudi

2. Organització, planificació, i control ambiental

- Millorar les condicions externes per afavorir l'estudi
- Horaris per crear hàbits i rutines

3. Motivació envers l'estudi

- Tècniques d'autocontrol
- Augmentar la motivació envers l'estudi a través de diferents exercicis

4. Prendre apunts a classe i aprofitar més bé la sessió

- Anticipar-se a la classe
- Els tipus de professors i tipus d'estils expositius
- Com s'organitza la sessió de classe
- Pautes per prendre apunts

5. Analitzar el text:

- Analitzar els continguts del text i millorar-ne la comprensió a través d'una sèrie de passes

6. Com fer esquemes i mapes conceptuals

- Pautes per sintetitzar en forma d'esquemes i mapes conceptuals

7. Com fer resums

- Pautes per sintetitzar en forma de resums

8. Memoritzar

- Regles mnemotècniques

9. Repassar de forma programada

- Com funciona l'oblit
- Com i quan planificar repassos per preparar exàmens a llarg termini

10. Exàmens

- Estratègies per realitzar un examen amb èxit
- El dia de l'examen
- Com afrontar los distints tipus d'examen

11. Tècniques per millorar la concentració i evitar distraccions

12. Recomanacions per a l'estudi de matèries concretes

13. Com elaborar treballs per escrit i en grup

- Pautes per estructurar la informació
- Pautes de maneig de conflictes socials en grup

14. Com preparar i realitzar exposicions orals

- Recomanacions per parlar en públic
- Controlar el llenguatge verbal i no verbal

15. Tècniques de relaxació

- Complement als temes d'exàmens i de realitzar exposicions orals: respiració i entrenament en relaxació muscular de Jacobson.

Professors

Mateu Servera Barceló. Doctor en Psicologia, professor de l'Àrea de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic de la UIB

Cristina Trias Alcover. Professora a la UIB, coordinadora de la Unitat d'Assessorament Psicològic Infantil



Universitat
de les Illes Balears

#UIB
Talent
Formació Avançada

Dades específiques

Director del curs:

Mateu Servera Barceló. Doctor en Psicologia, professor de l'Àrea de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic de la UIB

Nombre de places: màxim de 30

Modalitat: en línia

Durada: 6 ECTS

Dates i horari: del 4 d'octubre de 2021 al 18 de febrer de 2022

Essent un curs en línia, l'horari és totalment flexible i solament se'n temporalitzen les dates de presentació d'activitats i dels exàmens

Termini de matricula: fins al 23 de setembre de 2021

Preu: 300 euros

La direcció del curs es reserva el dret d'anul·lar-lo en cas que no s'arribi al nombre mínim d'alumnes perquè es pugui impartir.

Es tornarà l'import de la matrícula en cas de no admissió de l'alumne o anul·lació del curs.

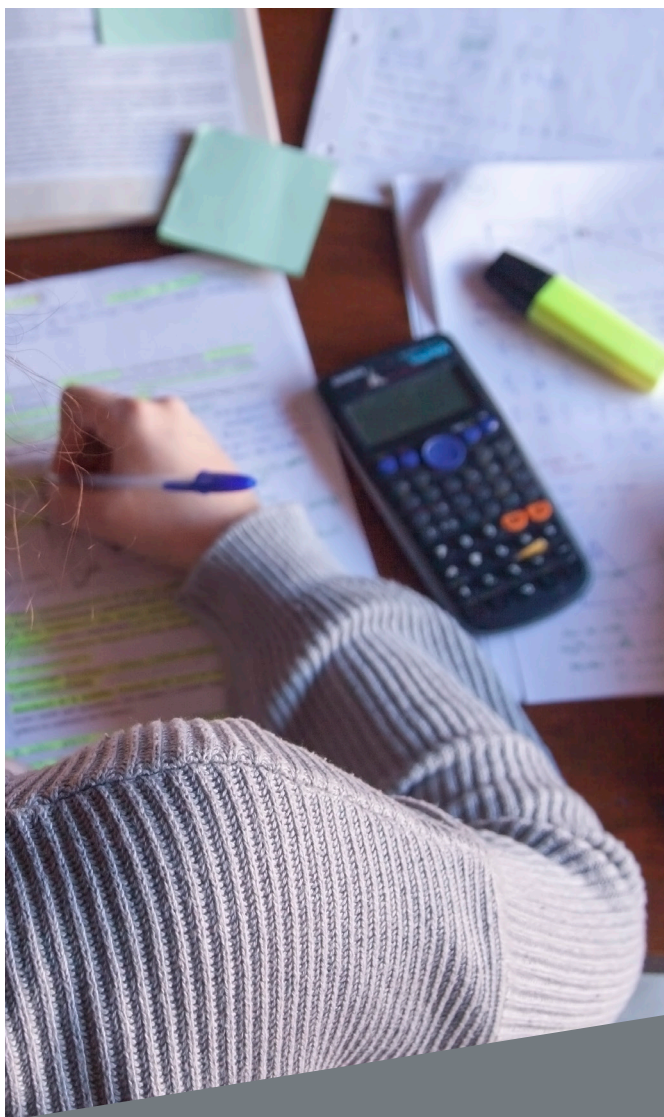
Matrícula

E-mail: uibtalent@fueib.org

Telèfon: 971 25 96 96

www.fueib.org/curs/testudi

>> MATRICULA'T JA!



Universitat
de les Illes Balears

#UIB
Talent
Formació Avançada



Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**

Formació Avançada





Universitat
de les Illes Balears

#UIB
Talent
Formació Avançada

Benvinguts a UIBTalent

La UIB és entre les cinc **primeres universitats d'Espanya** en innovació i desenvolupament tecnològic, així com en qualitat de recerca i, a més, podem presumir de ser al *top ten* mundial en recerca en l'àmbit turístic i entre les vuit primeres universitats en qualitat i innovació docent.

La gestió de l'oferta universitària d'estudis propis és un dels grans objectius d'**UIBTalent**, com també la gestió de cursos adreçats a estudiants i graduats universitaris, cursos de formació a la carta per a empreses, cursets d'especialització, seminaris, etc.



Els estudis s'han dissenyat amb itineraris modulars i flexibles, per facilitar-hi l'accessibilitat; amb horaris compatibles amb les responsabilitats professionals o personals i amb unes metodologies que apliquen la teoria a la pràctica; s'imparteixen a distància, de forma semipresencial o presencial.

Més de **315.000** hores de formació impartida.

Més de **1.700** cursos realitzats.

Uns **40.000** alumnes formats, de diversa procedència, les Balears, Espanya i més de 20 països del món.

Al voltant de **900** docents i professionals col·laboren amb nosaltres cada any.

A UIBTalent apostam per:

- Una formació continuada, d'aprenentatge al llarg de tota la vida.
- Les darreres innovacions i novetats dels diferents àmbits de coneixement.
- Estudis que combinen la formació acadèmica i l'experiència laboral i professional.
- La possibilitat d'aprendre i aprofundir en un dels múltiples camps que abasten els nostres estudis.
- Cursos que ens ajuden a especialitzar-nos, amb vista a una propera inserció professional o a millorar la nostra pràctica professional actual.



Un Campus ple d'oportunitats!

Matriculant-te a UIBTalent accediràs a les facilitats que t'ofereixen la **UIB** i la **Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears**.

- **Servei d'orientació professional del DOIP**
Assessorament gratuït
- **CampusEsport** Preus especials a les nostres instal·lacions esportives
- **Club d'emprendedors de la UIB** Assessorament per a emprendedors
- **Biblioteca** Accés a totes les nostres biblioteques i biblioteca digital
- **WiFi** a tot el campus



Universitat
de les Illes Balears



Fundació
Universitat
Empresa
de les Illes Balears

uib.cat
fueib.org





Universitat
de les Illes Balears

**#UIB
Talent**
Formació Avançada

Campus universitari

Edifici Installacions Esportives
Cra. de Valldemossa, km 7.5
07122 Palma (Illes Balears)
(+34) 971 25 96 96

Sa Riera

Carrer de Miquel dels Sants
Oliver, 2 2n.
07012 Palma (Illes Balears)
(+34) 971 25 96 96

uibtalent@fueib.org

fueib.org/uibtalent

