

# #Tu-Studio

desarrolla tu talento

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA:

### SESIÓN 1

- Introducción: hábito
- Técnica de estudio: esquema
- Gestión del tiempo: horario
- Dinámica de metacognición
- Objetivos personales

### SESIÓN 2

- Preparación exámenes y planificación
- Tipos de estudio por asignaturas
- Planificación
- Herramienta de pensamiento
- Test estudio
- Revisión objetivos personales

### SESIÓN 3

- Seguimiento de notas
- Sesión individual: entrega test y revisión objetivos personales
- Esquema: Review
- Gestión del estrés
- Agilidad y Concentración

### SESIÓN 4

- Planificación exámenes
- Memoria: nemotecnia
- Oratoria
- Herramienta de pensamiento
- Revisión objetivos personales

### SESIÓN 5

- Seguimiento de notas
- Proceso toma de decisiones
- Dinámica de metacognición
- Revisión objetivos personales

### SESIÓN 6

- Recapitulación curso
- Planificación exámenes
- Dinámica de metacognición
- Objetivos personales finales



Orientadores formados en el método



Unidades de aprendizaje activo



Implicación y comunicación con los padres



Salas habilitadas



6 SESIONES  
Timing sesión:

- > 45m. Sesión presencial
- > 1h. Mentoring personal
- > **Intensivo:** SesiónXsemana
- > **Extensivo:** SesiónXmes