

Optimitza el teu temps i millora els teus resultats: tècniques d'estudi efectives per a estudiantat universitari

Descripció

Aquest curs està dissenyat per a proporcionar a l'estudiantat universitari les eines i estratègies necessàries per millorar les seves habilitats d'estudi i optimitzar el seu rendiment acadèmic. A través de tècniques eficaces de gestió del temps, lectura i comprensió, presa d'apunts i preparació d'exàmens, les persones que participin al curs adquiriran recursos per estudiar de manera més efectiva i amb major confiança.

Objectius

- Aprendre a organitzar el temps d'estudi de forma eficient.
- Desenvolupar tècniques de lectura i comprensió per optimitzar l'aprenentatge.
- Millorar la presa d'apunts durant les classes per retenir la informació de manera clara i estructurada.
- Descobrir estratègies de retenció de la informació.
- Afrontar la preparació d'exàmens amb seguretat i reduir l'estrès acadèmic.

A qui va dirigit

El curs va dirigit a totes les persones que vulguin optimitzar el temps d'estudi i millorar els seus resultats acadèmics.

Metodologia

Aquest curs combina conceptes teòrics amb recursos pràctics.

La llengua vehicular del programa és el català.

Professorat

Mercè Casals Solé: Llicenciada en Sociologia i Psicologia. Màster en Dificultats de l'Aprenentatge. Professora col·laboradora al Bàtxelor d'Educació de la Universitat

d'Andorra des del 2013. Investigadora al Centre de Recerca Sociològica d'Andorra durant quinze anys i des de fa deu anys que està desenvolupant diverses funcions relacionades amb la docència i la psicologia en centres escolars del país.

Programa

- L'organització i planificació de l'estudi. La gestió del temps.
 - Identificació de les distraccions i com minimitzar-les.
 - Creació d'un horari d'estudi personalitzat.
 - Estratègies per millorar la productivitat de l'estudi.
- Una lectura activa i comprensiva.
 - Estratègies per una lectura efectiva.
 - Identificació d'idees clau i informació rellevant. Com realitzar el subratllat i les notes als marges.
- La presa d'apunts durant les classes.
 - Diferents tècniques de presa d'apunts: esquemes, mapes conceptuals.
 - Com seleccionar i resumir la informació rellevant
- Mètodes de retenció de la informació.
 - Mnemotècnia: Regles i associacions per memoritzar informació fàcilment.
 - Mapes mentals: Organització visual de les idees per facilitar la comprensió.
 - Repàs espaiat: Com reforçar la memorització amb intervals de repàs estratègics.
- La preparació d'exàmens.
 - Com estructurar el temps d'estudi abans d'un examen.
 - Estratègies per afrontar l'examen amb seguretat i reduir l'estrès.
 - Simulació d'un examen i revisió de tècniques aplicades.

Durada i calendari

El curs té una durada de 2 hores, que es desenvoluparan en 1 sessió a la Universitat d'Andorra d'acord amb el calendari següent:

- Dimarts 20 d'octubre de 2026 de 15 a 17 h.

Certificació

Les persones que hagin assistit al 80% del seminari obtindran un Certificat d'assistència.

L'assistència al curs s'acreditarà mitjançant la signatura del llistat que es troba a la recepció de la Universitat d'Andorra.

Grups reduïts

El nombre màxim d'estudiants és de 35, fet que permet que puguin gaudir d'una atenció personalitzada. En cas que hi hagi més de 35 preinscripcions el procés de selecció serà per ordre d'inscripció.

El curs s'anul·larà si no hi ha un mínim de 8 inscripcions.

Preinscripció i matrícula

Preinscripció: fins al 14 d'octubre del 2026

Matrícula: fins al 14 d'octubre del 2026

Preu: Gratuït per a tota la comunitat universitària.

La matrícula s'ha de realitzar als Servei d'Administració de la Universitat d'Andorra.

Més informació

Universitat d'Andorra
Plaça de la Germandat, núm. 7
AD600 Sant Julià de Lòria
Tel.: +376 743 000
A/e: euniversitaria@uda.ad
Web: <http://www.uda.ad>

