

INSCRIPCIÓN

Los interesados en asistir deberán inscribirse a través de Internet, www.unedbarbastro.es o bien rellenado el boletín adjunto. La inscripción puede realizarse en el/los taller/es que el estudiante desee aunque es recomendable inscribirse en los cuatro para abarcar todos los aspectos.

Plazo de inscripción:

Taller 1: hasta el 22 de octubre

Taller 2: hasta el 12 de noviembre

Taller 3: hasta el 26 de noviembre

Taller 4: hasta el 10 de diciembre

Inscripción: cada taller tiene una tasa de 5 €.

El pago se realizará, en el mismo plazo, en la Secretaría del Centro (en metálico o con tarjeta), por transferencia bancaria o a través de Internet (en el caso de inscripción on line). La inscripción será efectiva una vez realizado el pago de los

Información e inscripciones

UNED-Barbastro

C/. Argensola, 55

22300-Barbastro (Huesca)

Tel.: 974 316 000

UNED-Sabiñánigo

Casa de la Cultura

C/. Pedro Sesé, 2, 3º

22600-Sabiñánigo (Huesca)

Tel.: 974 483 712

UNED-Fraga

Centro Educativo Les Monges

C/. Airetas, 17, 2ª planta

22520-Fraga (Huesca)

Tel.: 974 474 270

www.unedbarbastro.es



De acuerdo con lo dispuesto en la Ley de Protección de Datos de Carácter Personal (L.O.15/1999), los datos personales recabados en el proceso de matrícula serán tratados por la UNED de Barbastro para la correcta organización de la actividad y con fines informativos, así como para el ejercicio de las demás funciones propias del servicio reguladas por la Ley Orgánica de Universidades y no serán proporcionados a terceros sin previa autorización. Se comunicará a las entidades bancarias los datos estrictamente necesarios para la realización de la transacción económica si fuera necesario.

Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición podrán ejercitarse ante la Secretaría de la UNED de Barbastro. El estudiante que utilice este impreso para formalizar su matrícula estará dando su conformidad para que sus datos personales sean utilizados para dichos fines.

LIBRERÍA 'VALENTINA CANCER'
Libros especializados

Descuento del 5% en todos los materiales

UNED C/ Argensola 60, Barbastro.

Estudiar



con eficacia

Taller 1: Organízate bien desde el principio

Fraga, jueves 24 de octubre

Barbastro, viernes 25 de octubre

Sabiñánigo, sábado 26 de octubre

Taller 2: Comprende y asimila mejor la información

Sabiñánigo, jueves 14 de noviembre

Barbastro, viernes 15 de noviembre

Fraga, sábado 16 de noviembre

Taller 3: Aumenta el rendimiento en las pruebas

Fraga, jueves 28 de noviembre

Barbastro, viernes 29 de noviembre

Sabiñánigo, sábado 30 de noviembre

Taller 4: Hacer frente a temores y bloqueos en exámenes

Sabiñánigo, jueves 12 de diciembre

Barbastro, viernes 13 de diciembre

Fraga, sábado 14 de diciembre

TALLER

CRAI Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación

OBJETIVOS

Esta serie de cuatro talleres, independientes, tienen el propósito de ayudar a los estudiantes a:

- organizarse bien desde el principio de sus estudios,
- conocer las diferentes técnicas de trabajo intelectual,
- trazar sus propias estrategias para mejorar el rendimiento y para conseguir los objetivos académicos.

DESTINATARIOS

Dirigido a estudiantes de la UNED, especialmente a alumnos del Curso de Acceso Directo para mayores de 25 y 45 años y alumnos de 1º de carreras universitarias .

PONENTES

Rafael Loriente Tomás, Licenciado en Ciencias de la Educación por la UNED y director de DOCENS, Orientación y Formación.

CERTIFICADO y DURACIÓN DE CADA TALLER

Se expedirá certificado de asistencia a quienes asistan a los talleres.

Duración de cada taller, 3 horas (jueves/viernes de 17 a 20 h y sábado de 9.30 a 12.30 h).

PROGRAMA

TALLER 1: Organízate bien desde el principio

Los participantes se familiarizarán con la metodología de la enseñanza superior a distancia propia de la UNED y conocerán las pautas para una buena administración del tiempo y para elaborar un plan de estudio personalizado.

- Particularidades del estudio a distancia frente al modelo presencial
- Volver a estudiar: estudiar en la UNED
- Autoanálisis: identificar competencias
- Objetivos, retos, motivaciones e implicación
- Pautas para preparar un plan de estudio eficaz
- Claves para administrar mejor el tiempo
- Métodos y técnicas de trabajo intelectual
- Lectura eficaz: necesidad de aumentar la comprensión y velocidad lectora

TALLER 2: Comprende y asimila mejor la información

Los estudiantes identificarán sus necesidades y las herramientas concretas en materia de estudio, familiarizándose con el uso de técnicas de análisis y síntesis. Además, conocerán los aspectos vinculados a la elaboración de trabajos y presentación de documentos.

- Identifico mis necesidades
- Técnicas de análisis y síntesis (notas, subrayados, resúmenes, esquemas, diagramas, fichas)
- Mapas mentales, una ayuda para representar acontecimientos, ideas y teorías
- Elaboración, diseño y presentación de trabajos y proyectos de investigación

TALLER 3: Aumenta el rendimiento en las pruebas

Los participantes llevarán a cabo prácticas relacionadas con la planificación del proceso de memorización, preparación de pruebas y la realización de técnicas intelectuales vinculadas al autocontrol, la atención y a la concentración.

- Técnicas intelectuales (resolución de problemas, análisis de textos, interpretación de imágenes, repasos, memorización y reglas mnemotécnicas)
- Las pruebas (orales, escritas, de tipo test, desarrollo, conceptuales, idiomas, problemas, ensayo)
- Hacer frente a la incertidumbre
- Preparación, desarrollo hábitos (antes, durante y después)
- Valoración de resultados y afrontamiento de situaciones adversas

TALLER 4: Hacer frente a temores y bloqueos en exámenes

La ansiedad ante los exámenes se manifiesta en una serie de reacciones que pueden afectar negativamente al rendimiento. En este taller el alumno aprenderá a identificarla adoptando estrategias y acciones que le ayudarán a contrarrestar los efectos negativos.

- Tipología y factores
- Causas, síntomas y consecuencias
- Elaborar el mapa personal
- Aprender a luchar contra distorsiones, interferencias y bloqueos
- Generar estrategias personales de afrontamiento
- Aumentar la atención y la fluidez favoreciendo la recuperación de la información
- 10 claves para ganar confianza y maximizar el rendimiento

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Estudia eficazmente

NOMBRE _____

APELLIDOS _____

DNI _____

DIRECCIÓN _____

C.P. _____

POBLACIÓN _____

TELÉFONO _____

E-MAIL _____

Inscripción en (marcar con una X los talleres seleccionados):

Taller 1

Taller 2

Taller 3

Taller 4

Forma de pago:

METÁLICO O TARJETA (en el Centro)

TRANSFERENCIA BANCARIA

(indicando nombre, apellidos, D.N.I. y el nombre del curso. N.º cuenta de Ibercaja: 2085-2154-36-0330008895 Es necesario enviar el justificante del pago al n.º de fax 974314247 o por email: secretaria@barbastro.uned.es)

Si realiza la inscripción por Internet, puede realizar el pago on line.