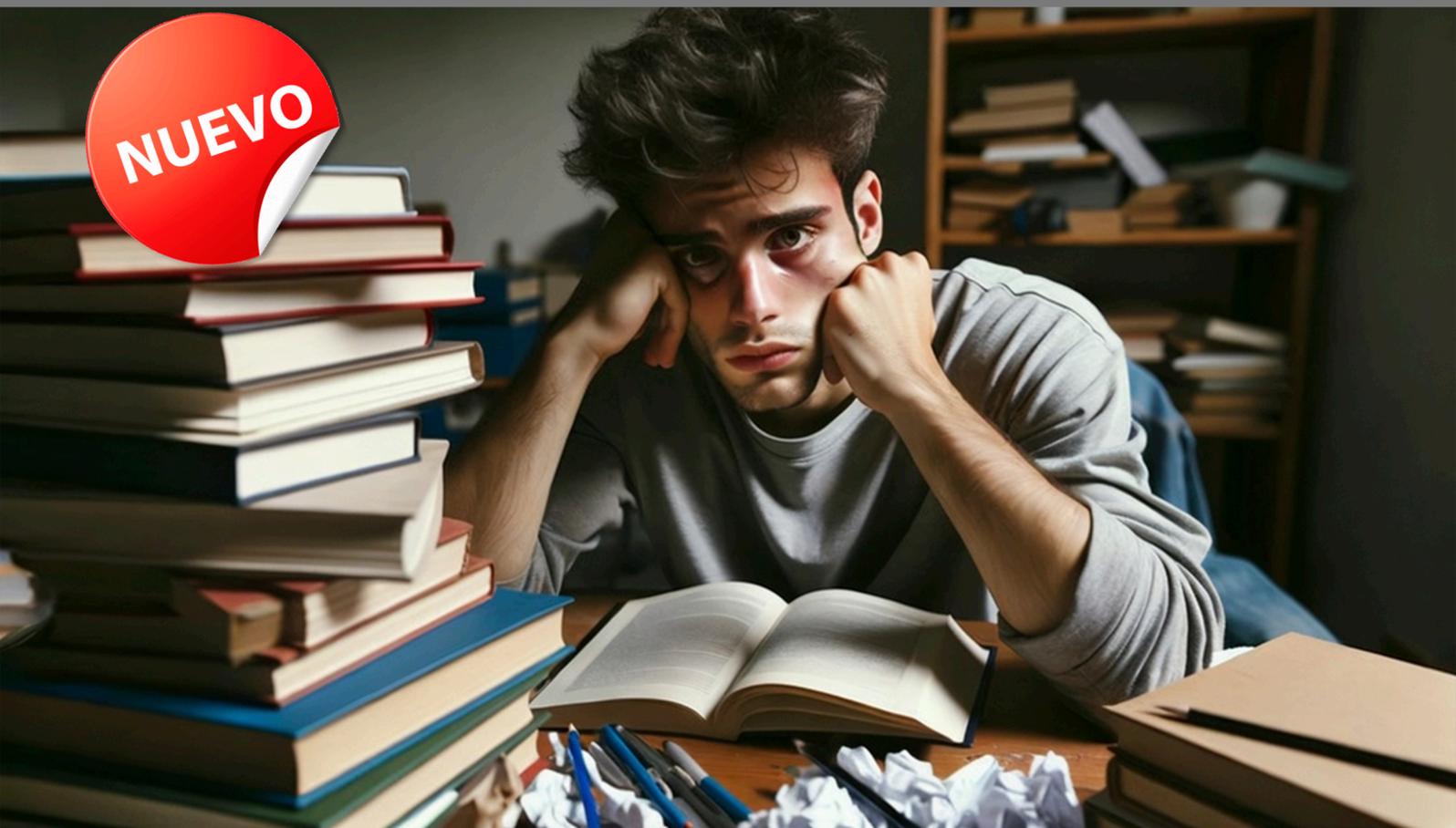


¿LISTO PARA PREPARAR TU NUEVO
CONCURSO DE TRASLADO O ASCENSO?



CURSO 100% ONLINE

Técnicas de estudio y aprovechamiento del tiempo.

INICIO EL LUNES 2 DE JUNIO DE 2025

FINALIZACIÓN, LUNES 23 DE JUNIO DE 2025

DURACIÓN TOTAL 15 HORAS

CLASES EN DIRECTO (ON LINE)

PRECIO: ~~90 EU~~ 45 EU (solo afiliados)



622 67 86 15

apf

www.apforal.com

CURSO TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

Acción formativa propuesta:

- “Aprender a aprender: mejora la capacidad intelectual y rendimiento de la memoria” 15h. El policía logrará adquirir una serie de estrategias que le permitirán aumentar su capacidad de aprender y dominar nuevos saberes técnicos. Además, podrá diseñar sus propias herramientas para potenciar al máximo su aprendizaje y memoria.

El **objetivo principal** que el/la policía pueda asimilar los contenidos de los temarios propuestos para sus oposiciones, ya sea en promoción interna o de ascenso. Esta metodología le servirá de por vida, pudiendo aprovechar estos conocimientos para posteriores estudios, tanto en su vida personal como profesional.

El **método de formación** de policías, está diseñado por un equipo de **pedagogos/as**. Las clases son teórico/prácticas y consisten en: cuestionarios individuales de autoconocimiento, resolución de problemas reales, proyección de vídeos, ejemplos prácticos, utilización de nuevas tecnologías de la información de la comunicación y actividades grupales e individuales. El contenido está adaptado en un lenguaje sencillo, claro y didáctico. Las clases son dinámicas y participativas.



CURSO TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

TITULO DEL CURSO:

TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

Mejora la capacidad intelectual y rendimiento de la memoria

Con la realización de este curso, los/las policías mejorarán las habilidades necesarias para aumentar su capacidad de aprender de forma autónoma.

OBJETIVOS:

Dotar a los/las asistentes de estrategias y sistemas de estudio, que les permitan abordar el aprendizaje desde distintas perspectivas dependiendo del objetivo a conseguir y sus estilos de aprendizaje.

- El/la policía conocerá sus puntos fuertes y débiles a la hora de aprender
- El/la policía mejorará sus hábitos organizativos
- El/la policía aumentará su motivación ante el aprendizaje
- El/la policía empleará técnicas para abordar el autoaprendizaje

CONTENIDOS:

1. ¿CÓMO APRENDO?

- 1.1 El conocimiento del propio sistema de trabajo. Autoconocimiento.
- 1.2 Factores importantes y problemas más frecuentes.

2. LA ORGANIZACIÓN

- 2.1 Condiciones para el aprendizaje
 - 2.1.1. Condiciones ambientales
 - 2.1.2. Las herramientas de aprendizaje
 - 2.1.3. Condiciones psicofísicas
- 2.2 Planificación
- 2.3 Atención ante el aprendizaje



CURSO TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

3. ¿POR QUÉ QUIERO APRENDER?

3.1 La motivación ante el aprendizaje.

4. LECTURA COMPRENSIVA.

4.1 Lectura comprensiva.

4.2 Pasos para el esquema.

4.3 Actividades con textos.

4.4 Otros ejercicios de Comprensión Lectora

4.4.1. Relaciones analógicas y metafóricas.

4.4.2. Estructura de las oraciones.

4.4.3. Órdenes complejas.

5. MEMORIZACIÓN COMPRENSIVA.

5.1. A través del esquema.

5.2. Técnicas para memorizar datos.

6. CONCENTRACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO.

7. ESTUDIO Y SALUD.

PROFESORADO:

Rosana Díaz González

- Directora del Departamento de Formación Continua desde 1999 realizando funciones de gestión e impartición de formación para el empleo. Participa en el diseño e impartición de acciones formativas del Servicio de Habilidades de Aprendizaje (entre otras, Técnicas de Estudio, Aprender a Aprender, Mapas Conceptuales, Mapas Mentales, web 2.0 y trabajo colaborativo) y en Formación de Profesionales a través de habilidades transversales.

Experiencia profesional relevante:

- La docente, ha diseñado e impartido cursos de “mapas mentales”, “mapas conceptuales”, “aprender a aprender”, “web 2.0 y trabajo colaborativo” dirigidos a personal de la Administración Pública durante el periodo y a diferentes asociaciones empresariales Desde 2003 hasta la actualidad.



www.apforal.com

CURSO TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

- Miembro del equipo Proeduca que ha diseñado un curso de Formación de Formadores on-line encargado por el Servicio Navarro de Empleo, enmarcado en la orden foral 106/2004 de 9 de Noviembre de 2004.
- Ha impartido cursos de Formación de Formadores del Servicio Navarro de Empleo durante los años 2005-2013. Impartición de formación en metodología didáctica para profesorado.

Perfil académico:

Licenciada en Ciencias de la Educación (Pedagogía). Universidad de Navarra. Pamplona. 1994

Máster en Dirección de Empresas Executive (MBA-E). Foro Europeo Escuela de Negocios. Pamplona. 2003

Máster en Neuropsicología de las Altas Capacidades Intelectuales. Universidad de la Rioja. 2017

PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA.

HORAS DE LA ACCION FORMATIVA:

15 horas

MODALIDAD

Metodología online.

PRECIO POR ALUMNO:

~~90€~~ **45€ solo afiliados APF**

DURACIÓN DEL CURSO.

Días: 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23 y 25 de junio de 2025.

Clases de 1 hora y media aprox.



www.apforal.com