

PROGRAMMA CORSO METODO DI STUDIO E MOTIVAZIONE II

1° Incontro: GESTIONE DELL'ANSIA

- Come comunicare efficacemente: oralmente e con la scrittura.
- Tecniche per gestire la propria ansia e non farsi abbattere.
- Come organizzarsi in prossimità di una verifica o esame.
- Attività pratica.

2° Incontro: RISOLUZIONE PROBLEMI

- Come creare un pensiero logico ben architettato.
- Affrontare e risolvere problemi scolastici e della vita di tutti i giorni.
- Tecnica del Problem Solving.
- Attività pratica.

3° Incontro: I LAVORI DI GRUPPO + USO DEI SOCIAL E DI INTERNET

- In gruppo 1+1 fa 3: moltiplichiamo le risorse.
- Sfruttamento dei lavori di gruppo: organizzazione e collaborazione.
- Come usare con intelligenza i social e internet per fini scolastici.
- Attività pratica.

4° Incontro: TECNICHE DI ORGANIZZAZIONE

- Gestione del tempo a disposizione.
- Gestione dei mezzi e delle risorse a disposizione.
- Come creare tempo quando sembra non ce ne sia.
- Attività pratica.

5° Incontro: EDUCAZIONE ALLA POSITIVITA'

- Pensiero coerente e costruttivo.
- Sviluppo del pensiero critico.
- Imparare a pensare positivo.
- Attività pratica.

Durata:

-Totale di 10 ore: divise in 5 lezioni da due ore l'una.