



# Vivir bien mis estudios y oposiciones

## **LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO**

---

- Vivir mejor los estudios y oposiciones en las que estoy embarcado.
- Aprovechar los recursos que tengo para conseguir el mejor resultado posible en las pruebas.
- Afrontar adecuadamente las dificultades con las que me encuentro ante el estudio y los exámenes.

## **EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)**

---

- Puesta en marcha.
- Acceso global.
- Puesta a punto interior para un rendimiento óptimo.
- Mi organización
- La gestión de las dificultades.
- Balance.

## **MARCO PEDAGÓGICO**

---

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a una toma de decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

## **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

---

Este curso se dirige a toda persona adulta. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.