

## 5 PASSOS. Programa per millorar el teu rendiment acadèmic

Es tracta d'un programa orientat a tothom que desitgi millorar el seu rendiment acadèmic, especialment les persones de l'àmbit acadèmic que considerin que tenen dificultats per assolir els objectius que es proposen en aquest nivell.

Per això, encaixes en aquest programa si procrastines (ho posposes tot, "demà ja ho faré"), pateixes amb l'estudi perquè et costa concentrar-te en allò important, ets perfeccionista i inverteixes massa temps o treballes de manera poc eficient, simplement sents que estàs massa desmotivats per esforçar-te tant o qualsevol altre raó per la qual vulguis millorar la teva capacitat d'estudi dins l'àmbit acadèmic.

El programa consisteix en **5 sessions de 2h de freqüència setmanal**, orientades a avaluar i millorar la competència en l'estudi, a través de coneixements útils i exercicis grupals i individuals. Les sessions es realitzaran en **un petit grup (entre 8 i 15 persones)** i seran de caràcter eminentment pràctic. El contingut orientatiu de les sessions és el següent:

- 1) En la primera sessió, presentarem el programa i farem una **introducció** dels seus continguts, explicant les seves parts. També **avaluarem** els hàbits i les tècniques d'estudi dels participants. Presentarem el nostre **model explicatiu** de les dificultats de rendiment acadèmic.
- 2) La segona sessió estarà dirigida a explicar el que són els **hàbits d'estudi**, com es relaciona amb la **memòria**, el **perfeccionisme** i la **procrastinació** ... És el que anomenem **psicoeducació**.
- 3) La tercera sessió estarà dedicada a la **planificació** com a hàbit i tècnica imprescindible per a l'adequat funcionament acadèmic. Aquí, la nostra capacitat de **gestió del temps** a l'hora d'estudiar és fonamental.
- 4) En la quarta sessió, començarem a explicar el **mètode** d'estudi en detall. L'estudiarem en profunditat, desgranant els seus passos un per un.
- 5) En la cinquena i última sessió, finalitzarem el mètode d'estudi. A més, abordarem la preparació dels **exàmens**, aprendrem **tècniques de desactivació** per gestionar millor l'ansietat i realitzarem la **cloenda** del programa.

### ON

Unitat de Teràpia de Conducta (UTC)  
Palau de Les Heures (planta baixa)  
Campus Mundet (Metro L3 Mundet)

### QUAN

Opció A (dimarts 10:00 – 12:00): dies 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre de 2018 (una sessió setmanal)  
Opció B (dilluns 15:00 – 17:00): dies 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre (una sessió setmanal)

### PREU

Estudiants UB: **80€**  
Estudiants altres universitats: **100€**

### INFORMACIÓ

Telf. **933 125 020 / 934 034 018**  
Correu electrònic: [utc.clinica@ub.edu](mailto:utc.clinica@ub.edu)

Web UTC: [WWW.UB.EDU/PORTAL/WEB/PSICOLOGIA/UTC](http://WWW.UB.EDU/PORTAL/WEB/PSICOLOGIA/UTC)