



AP5129 - Técnica de estudios para opositores

Sku: 0663_R

Horas: 5

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Identificar qué cualidades distinguen a un buen opositor y cómo utilizar esas cualidades para mejorar el rendimiento durante la preparación de la oposición.
- Conocer los principales problemas psicológicos que pueden afectar durante la preparación de una oposición para prevenirlos o corregirlos si se presentan.
- Crear el ambiente de estudio más favorable a la preparación, tanto en su faceta física (lugar, mobiliario, etc.) como personal.
- Definir los elementos fundamentales del método de estudio para facilitar la elección de unos u otros.
- Aprender técnicas que permiten mejoras sustanciales en el aprendizaje del temario de la oposición.
- Afrontar los días anteriores al examen de la oposición y el propio examen con las mayores garantías de éxito.

CONTENIDOS

Unidad 1. Las cualidades del buen opositor.

1.1. Motivación.

1.2. Inteligencia emocional.

1.3. Resiliencia.

1.4. Autoconcepto.

Unidad 2. Crear un ambiente y método de estudio óptimos .

2.1. Ambiente de trabajo.

2.2. Método de estudio.

Unidad 3. Técnicas para mejorar la capacidad de aprender.

3.1. Lectura.

3.2. Síntesis.

3.3. Memorización.

3.4. Repaso.

Unidad 4. Enfrentarse al examen.

4.1. Antes del examen.

4.2. La realización del examen.