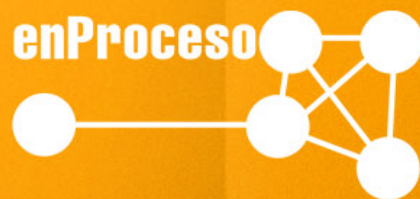


COACHING PARA LA
BÚSQUEDA DE EMPLEO

PROPUESTA

TALLER TÉCNICAS PARA MEJORAR EL ESTUDIO

A.M.P.A IES SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX



EDUCACIÓN SOCIAL Y COACHING

EnProceso. ¿Quiénes somos?

enProceso se constituye como cooperativa de trabajo asociado sin ánimo de lucro, regida democráticamente desde la asamblea de socios/as.

enProceso somos una cooperativa de iniciativa social. Abarcamos distintos ámbitos dentro de la intervención social, enmarcados siempre en un espacio de innovación ya que el ritmo de la sociedad así lo requiere; hemos centrado nuestra formación y nuestro hacer en temas relacionados con la intervención y desarrollo personal, familiar y comunitario, con herramientas propias de la educación social, el coaching y de la mediación. Todo ello impregnado con perspectiva de género ya que uno de nuestros objetivos es el fomento de la igualdad en todos los ámbitos y en todos los estratos de la población.

En **enProceso** sentimos la intervención como una forma de vida, para nosotros/as la implicación en el cambio y mejora de las comunidades es uno de los pilares que rigen nuestras acciones; entendemos que todos los sueños son posibles y que las personas son capaces de conseguir sus metas si se sienten acompañadas y respetadas sin ser juzgadas.

Nos caracteriza nuestra forma de abrazar las nuevas ideas para poco a poco ir dándolas libertad y dejando que se conviertan en proyectos de las personas o los grupos que los forman, porque sabemos cómo comienzan los proyectos pero no cómo van a finalizar; los entendemos como algo vivo, en movimiento, flexibles, cogiendo forma según avanzan y se van haciendo realidad, basados en el diálogo y el encuentro personal intentando potenciar la creatividad que todos y todas llevamos dentro y que una vez que la dejamos aflorar ocurren cosas que nos hacen sonreír y nos empoderan.

Creemos en el humor y la risa como motor de cambio, pensamos que jugar siempre nos conecta con nuestra faceta más íntima haciendo que aparezca todo ese potencial que hay dentro de cada uno y cada una de nosotras, esa energía que nos hace crear mundos más amables.

Desde el año 2007 participa en proyectos encaminados al desarrollo de personas, organizaciones y comunidades.

DESCRIPCIÓN PROPUESTA

Estas sesiones se imparten habitualmente en sesiones tutoriales dentro del aula con todo el grupo y con la presencia del profesorado responsable de la clase, aún sabiendo que lo ideal sería realizar pequeños grupos que facilitasen las dinámicas y el propio conocimiento del contenido que se imparte.

Se pretende hacer un acercamiento a las distintas técnicas de estudio priorizando todo el **proceso previo** para poder **cimentar unos buenos hábitos de estudio** que van unidos a conceptos claves como: la motivación, la actitud, la autoestima, las distorsiones cognitivas, el estrés ante un examen, las propias relaciones con el grupo y el profesorado, y todos aquellos factores que rodean a la vida de cualquier estudiante.

Proponemos un taller teórico práctico estructurado en **dos sesiones** con dinámicas participativas enfocadas a visualizar y fundamentar las propuestas de mejora en el entorno de la **planificación, organización y gestión del tiempo**. A través de estas dinámicas podrán identificar diferentes situaciones y “distractores”, más o menos visibles, dentro del aula y en su propia casa o entorno de estudio.

Aconsejamos que una vez realizadas estas dos sesiones se profundice de modo sistemático en las diferentes técnicas de estudio en cada una de las asignaturas dando continuidad al trabajo realizado previamente, es decir una supervisión en casa de los procesos propuestos. Tan solo de este modo se puede llegar a la mejora de resultados académicos y personales.



OBJETIVOS

- Generar un espacio de reflexión sobre mi momento actual como estudiante.
- Ofrecer y fundamentar propuestas de mejora en la forma y hábito de estudio mejorando resultados académicos y calidad de vida
- Que los y las participantes tomen conciencia del orden y sus ventajas.
- Identificar mis puntos débiles en el proceso de estudio.
- Adquirir estrategias y herramientas sobre organización, planificación y ejecución para implementar en su vida escolar.

CONTENIDOS

La materia trabajada a lo largo de estas dos sesiones se puede concretar en:

- Conocimiento de mi “yo” como estudiante. Derecho y deber.
- Yo académico: asistencia a clase, material, tareas, exámenes, planificación en casa, gestión del tiempo y orden, espacio de trabajo, técnicas de estudio...
- Yo extraacadémico: motivación, actitud, habilidades socioemocionales, proyectos a corto-medio y largo plazo, relaciones sociales, ocio, autocuidados.....

ACTIVIDADES

Para trabajar el contenido propuesto planteamos diferentes dinámicas que se irán adaptando al ritmo y las necesidades del aula. Todas ellas pretenden ofrecer una vivencia divertida y grupal donde cada alumn@ vea reflejado sus puntos de mejora.

- Lluvia de ideas ¿Quiénes somos como estudiantes? Buscando buenas prácticas entre iguales.
- Planificación / Organización. “Llegando a casa ¿Cómo me organizo y planifico?”. Tarjetas “ordenando mi desorden” por prioridad.
- Texto. Puesta en común. Mis distractores. Identificación en el aula y en casa.
- 5S. Gestiono mi espacio y tiempo. Adquisición hábitos de estudio
- Motivación. Salto hacia mi objetivo