Talleres

Talleres o programas grupales

El gabinete contribuye a la adquisición de competencias profesionales en los estudiantes mediante la impartición de talleres a lo largo del curso como los siguientes:

- Hábitos y técnicas de estudio: para que los estudiantes adquieran las destrezas necesarias para obtener un rendimiento académico óptimo, mejorando sus aprendizajes mediante la comprensión y utilización de técnicas de estudio adecuadas y la ayuda de nuevas estrategias formativas

- Estrategias para mejorar la habilidad de hablar en público: para que los estudiantes aprendan a comunicar, argumentar y defender ante otros, con rigor y confianza, los aspectos más significativos de una temática concreta.

- Trabajar en equipo: para que los estudiantes sean competentes en resolver adecuadamente situaciones grupales poniendo en práctica estrategias de escucha activa, toma de decisiones y gestión de conflictos.

- Elaborar trabajos académicos: los estudiantes aprenden a localizar información sobre una temática determinada, a organizarla y a presentarla con rigor y bajo las normas académicas establecidas.

Taller de Entrenamiento en Habilidades Sociales

Presentación

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Las habilidades sociales (HHSS) son aquellos comportamientos eficaces en las situaciones de interacción social. Ejecutarlas o no hacerlo depende del grado de conocimiento de estas y de la pericia o práctica que tengamos con ellas. Las HHSS se pueden enseñar, ensayar y aprender. En el Gabinete Psicopedagógico de la UGR somos conscientes de que esta es una necesidad de formación importante para los y las estudiantes. Por lo que hemos diseñado un itinerario teórico-experiencial en formato grupal para que mejores en las distintas competencias que engloban las habilidades sociales.

Destinatarios

Estudiantes de Grado, Máster y Doctorado de la Universidad de Granada, que solicitan formación en estas habilidades y en quienes se constata mediante evaluación que tienen esta necesidad. Se priorizará al estudiantado con Necesidades Específicas de Ayuda Educativa relacionadas con este ámbito.

Formato

La estructura de este entrenamiento es grupal, ya que se necesita un contexto de interacción real para ponerlas en práctica de forma óptima. Grupo que debe entenderse como de apoyo mutuo, donde los integrantes tendrán un nivel de pericia similar. El grupo estará guiado por dos instructores cuya labor es facilitar el proceso de aprendizaje de HHSS a través del ensayo reiterado y retroalimentación en un clima de seguridad y confianza, así como supervisar su transferencia a la vida social, personal y académica de los y las estudiantes.

Objetivos

Los objetivos que se plantean para las personas participantes son:

- Comprender la utilidad de las habilidades sociales
- Mejorar la eficacia con las habilidades sociales
- Aumentar el grado de asertividad
- Contribuir al desarrollo personal, social, así como a la adaptación a la Universidad.

Contenidos

1. Introducción a las habilidades sociales.
2. La comunicación verbal y no verbal.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

3. Práctica de habilidades de interacción no verbal: La mirada, expresión facial, la sonrisa, la postura corporal, los gestos, la distancia interpersonal, el contacto físico, y los componentes paralingüísticos.
4. Estilos de comunicación pasivo, asertivo y agresivo.
5. Derechos asertivos.
6. Empatía y escucha activa.
7. Tolerar los silencios.
8. ¿Cómo presentarse e iniciar conversaciones?
9. ¿Cómo hacer y recibir cumplidos? La expresión del afecto positivo.
10. ¿Cómo pedir favores?
11. ¿Cómo formular planes?
12. ¿Cómo decir que no y resistir la capacidad de persuasión del otro?
13. ¿Cómo pedir un cambio de comportamiento?
14. ¿Cómo hacer y recibir críticas?

Temporalización

La formación tendrá una duración de 10 horas que se distribuyen en 5 sesiones de 2 horas, en los días que se indican a continuación:

GRUPO DE MAÑANA

SESIÓN 1. Día 10 de octubre. Duración: de 12 a 14 horas.

SESIÓN 2. Día 17 de octubre. Duración: de 12 a 14 horas.

SESIÓN 3. Día 24 de octubre. Duración: de 12 a 14 horas.

SESIÓN 4. Día 31 de octubre. Duración: de 12 a 14 horas.

SESIÓN 5. Día 7 de noviembre. Duración: de 12 a 14 horas.

GRUPO DE TARDE

SESIÓN 1. Día 10 de octubre. Duración: de 18 a 20 horas.

SESIÓN 2. Día 17 de octubre. Duración: de 18 a 20 horas.

SESIÓN 3. Día 24 de octubre. Duración: de 18 a 20 horas.

SESIÓN 4. Día 31 de octubre. Duración: de 18 a 20 horas.

SESIÓN 5. Día 7 de noviembre. Duración: de 18 a 20 horas.

Lugar

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Aula 8 del Espacio V Centenario de la UGR.

Inscripción

La inscripción podrá realizarse del 20 al 28 de septiembre a través del siguiente formulario online:

INSCRIPCIÓN

Se expedirá diploma acreditativo.

No se conceden créditos ECTS.

El taller es gratuito, las plazas son limitadas.

Contacto

Gabinete Psicopedagógico. Unidad de Orientación Académica. Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria. Edificio V Centenario (despachos 6, 7 y 8).

Telf.: 958 241 000 ext.20768 / 958 248 501

Correo electrónico: @email

Taller Mejora el Rendimiento Académica en el Segundo Cuatrimestre 2024

Presentación

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Uno de los factores más relevantes a la hora de mejorar nuestro rendimiento académico es mejorar la adquisición de hábitos de estudio adecuados, así como la capacidad de realizar un estudio eficaz que facilita la comprensión y asimilación de las diferentes materias de estudio.

En este taller vamos a profundizar entre otras cosas, sobre cómo planificar y organizar eficazmente el tiempo, elaborar nuestro plan de estudio, estrategias para no procrastinar, memorización y recuerdo... Es decir, todos aquellos aspectos fundamentales en relación a la mejora de los hábitos y técnicas de estudio.

Destinatarios

Alumnado de la UGR de Grado y Máster.

Formato

El taller se realizará en modalidad presencial a lo largo de una sesión. La metodología empleada se caracterizará por ser activa, personalizada y vivencial. Se propondrán diferentes actividades prácticas relacionadas con los contenidos a tratar en el taller.

Objetivos

- Mejorar tu rendimiento académico.
- Identificar e incorporar hábitos de estudio adecuados.
- Aprender a utilizar técnicas de estudio de forma óptima.

Contenidos

- Autoconocimiento: Cómo elaborar mi plan de estudio.
- Organización y gestión del tiempo.
- Hábitos y condiciones que mejoran mi rendimiento académico.
- Técnicas de estudio.

Duración

3 horas total, distribuidas en una única sesión.

Fechas de realización

24 de abril de 2024.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Horario

De 10:00 a 13:00.

Lugar

Despacho 7, Espacio V Centenario, Avenida de Madrid 20.

Inscripción

La inscripción podrá realizarse hasta el 23 de abril de 2024 a través de un correo electrónico dirigido al Gabinete Psicopedagógico, @email, desde dónde se confirmará tu participación en el mismo.

Contacto

- Gabinete Psicopedagógico.
- Edificio V Centenario.
- Teléfono: 958 24 63 88.
- Correo electrónico: @email

Copyright© 2024 Universidad de Granada