

COACHING

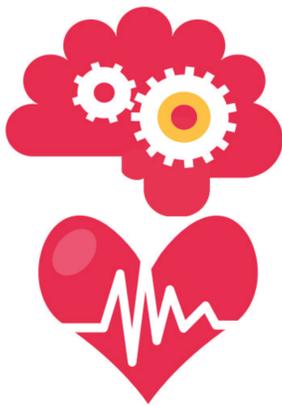
EIR

Coaching y preparación EIR

¿Qué es el coaching aplicado a estudiantes de EIR?

-  Una metodología de trabajo que se orienta al logro de objetivos
-  No es una clase de conocimientos técnicos
-  Implica aprendizaje de nuevos hábitos para optimizar los resultados de tu desempeño como estudiante

Aprender no es memorizar



Los estudiantes con mejores resultados son aquellos que son capaces de generar conexiones neuronales sólidas en su proceso de aprendizaje.

Su capacidad de recuperar la información correcta, en el momento correcto, en un estado emocional adecuado, es lo que les diferencia.

La pregunta clave es ¿quiero conseguirlo?



¿Qué habilidades para tener éxito vas a desarrollar?



Técnicas de Estudio
Planificación de estudio
Técnicas de Recuerdo
Técnicas de realización de exámen

Desarrollo de habilidades emocionales saludables para el proceso de estudio



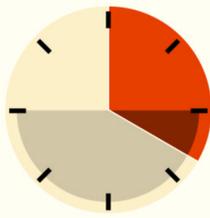
Técnicas de concentración
Técnicas de autoregulación emocional
Técnicas de relajación

El objetivo es que consigas...



Estudiar correctamente
Organizar tu horario de trabajo y descansos
Recordar la información que aprendas
Responder el exámen sin bloqueos

Regular tu estrés
Crear las emociones adecuadas para el estudio
Mantener la motivación adecuada



Potenciar tu concentración
Regular las emociones el día del examen
Relajarte cuando lo necesites

#1

¿Quieres asegurar tu éxito potenciando tus capacidades de aprendizaje?



CEISAL

CENTRO INTERNACIONAL DE ESTUDIOS EN SALUD