

# **METODO E ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO PER AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE**

**Soft Skill - Apprendimento Efficace**

**Ore Totali minimo 8 - Anni di Validità**

**Verifica Finale: Discrezione del Docente**

## **DESCRIZIONE DEL CORSO**

Il corso di Metodo e Organizzazione dello Studio per l'Aggiornamento Professionale, offerto da Academy Pordenone, è pensato per chi desidera ottimizzare il proprio metodo di studio e migliorare la gestione del tempo durante la formazione continua.

L'aggiornamento professionale richiede strategie efficaci per apprendere in modo rapido e duraturo. Il corso fornisce strumenti pratici per pianificare lo studio, selezionare i concetti chiave, organizzare le informazioni e strutturare ripassi efficaci. Verranno affrontate tecniche di rilassamento e concentrazione per migliorare la produttività e ridurre lo stress durante l'apprendimento.

Attraverso esercitazioni pratiche, i partecipanti acquisiranno un metodo di studio strutturato che li aiuterà a gestire al meglio la formazione continua, migliorando la capacità di memorizzazione e comprensione dei contenuti.

## **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

Non sono richiesti requisiti specifici per partecipare al corso.

## **DOCUMENTI RILASCIATI**

Attestato di partecipazione e frequenza

# METODO E ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO PER AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

## ARGOMENTI TRATTATI

- TECNICHE DI RILASSAMENTO E CONCENTRAZIONE
- Strategie per migliorare la concentrazione e ridurre le distrazioni
- Tecniche di respirazione e rilassamento per favorire l'apprendimento
- Creazione di un ambiente di studio ideale
- Gestione dello stress durante la formazione e gli esami
- PIANIFICAZIONE E ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO
- Gestione del tempo e della produttività
- Come affrontare un testo e selezionare i concetti chiave
- Schematizzazione e memorizzazione
- Ripassi strutturati e consolidamento delle conoscenze