

## **Com millorar el teu rendiment acadèmic 2026-2027 (1r semestre)**

**Dates d'inici i fi del curs:** Del 9/11/2026 al 08/01/2027.

**Durada:** 6 setmanes.

**Modalitat:** En línia. No hi ha horari excepte una sessió grupal en línia.

**Plataforma:** Moodle de la Universitat de Girona. Tres dies abans de l'inici del curs rebreu un correu electrònic amb les instruccions per poder accedir al Moodle del curs el dia d'inici d'aquest. També hi podreu accedir a <https://cursos.udg.edu>

El curs consisteix en:

- **Píndoles:** visualització de 10 píndoles (asíncrona), amb una durada mitjana de 15-20 minuts cadascuna. Ritme de treball recomanable de 2 píndoles per setmana. Data límit: últim dia del curs.
- **Sessió grupal en línia:** assistència obligatòria en temps real a la sala virtual durant la darrera setmana del curs. Divendres, 18 de desembre de 16:00 a 17:30 h.
- **Qüestionari d'autoavaluació:** un cop visualitzada cada píndola haureu de respondre un qüestionari d'autoavaluació. Per poder superar el curs haureu de superar satisfactòriament cadascun dels qüestionaris. És important tenir en compte que tindreu un màxim de 3 intents per superar els qüestionaris. Data límit: últim dia del curs.
- **Avaluació:** respondre l'avaluació final del curs per valorar-ne els aspectes positius, els millorables o si ha acomplert les vostres expectatives. El dia de finalització del curs, rebreu un correu de Formació UCSOP - Escola de Competències ([escola.competencies@udg.edu](mailto:escola.competencies@udg.edu)) amb les instruccions per respondre l'avaluació del curs. Data límit per respondre l'avaluació: 18/01/2027.

**Què heu de fer per poder superar el curs i obtenir el crèdit de reconeixement acadèmic en cas de ser estudiant de grau:** per tal que us puguem validar el curs com a apte, heu de visualitzar totes les píndoles, superar tots els qüestionaris d'autoavaluació, assistir a la sessió grupal i dur a terme totes les tasques relacionades amb aquesta sessió, si escau, i respondre l'avaluació final del curs.

**Descripció del curs:** En aquest curs s'identificaran els estils d'aprenentatge, s'analitzarà la manera d'estudiar i es revisaran mesures per desenvolupar habilitats d'aprenentatge, coneixent estratègies per millorar el rendiment acadèmic i gestionar el temps d'estudi.

**Coordinació del curs:**

Inmaculada López Martín. PhD.

Docent col·laboradora a la Universitat de Girona

<https://orcid.org/0000-0002-1824-4172>

inmalm51@gmail.com

Píndora	Títol	Ponent
1	<p><b>Arribada i adaptació a la vida universitària</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les competències transversals a la universitat i la seva importància en la vida universitària i laboral.</li> <li>• Nivell competencial dels estudiants que s'incorporen a la universitat.</li> <li>• Tipus d'intel·ligència i entrenament de les competències transversals.</li> <li>• Recursos de la universitat per al desenvolupament de competències transversals.</li> </ul>	<p>Ponent: Inmaculada López Martín. Doctora.                      Docent i investigadora.                      Formadora en desenvolupament competencial i metodologies docents.</p>
2	<p><b>Estils d'aprenentatge: Com aprenc?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descobrir l'estil d'aprenentatge predominant.</li> <li>• Els estils d'aprenentatge segons diferents models.</li> </ul> <p>Realització de qüestionari en línia per identificar l'estil/s d'aprenentatge.</p>	<p>Ponent: Bru Rovira Burgués.                      Graduat en Pedagogia.                      Professor Associat del Departament de Pedagogia.                      Facultat d'Educació i Psicologia.                      Universitat de Girona. Expert en Mètodes d'investigació i Diagnòstic en Educació.</p>
3	<p><b>Aspectes previs que influeixen en l'estudi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condicions bàsiques i generals per estudiar.</li> <li>• Desenvolupament de bons hàbits: alimentació, son, esport.</li> <li>• Millorar la concentració.</li> <li>• El procés d'estudi.</li> </ul>	<p>Ponent: Núria Felip Jacas                      Doctora. Professora de l'Àrea de DOE Departament de Pedagogia. Facultat d'Educació i Psicologia.                      Universitat de Girona.                      Experta en Didàctica i Organització Escolar.</p>

4	<b>Tècniques i eines bàsiques per a l'estudi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer pas de l'estudi: prendre apunts.</li> <li>• Els esquemes, mapes conceptuals i resums.</li> <li>• Tècniques de memorització i altres eines útils per a l'estudi.</li> </ul>	Ponent: Núria Felip Jacas
5	<b>Com planificar el temps d'estudi (I)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificació de l'estudi i gestió del temps: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aspectes preliminars.</li> <li>○ Components d'un pla d'estudi personal.</li> <li>○ Com gestionar el pla d'estudi.</li> </ul> </li> </ul>	Ponent: Inmaculada López Martín
6	<b>Com planificar el temps d'estudi (II)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples de plans d'estudi en diferents titulacions universitàries: setmanals / quinzenals / mensuals.</li> <li>• Anàlisi de plans d'estudi: adaptació a les necessitats personals i acadèmiques.</li> </ul>	Ponent: Inmaculada López Martín
7	<b>L'estudi col·laboratiu i el treball en equip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar amb altres: avantatges de l'estudi col·laboratiu.</li> <li>• Treballar en grup no és treballar en equip.</li> <li>• Com millorar la cohesió i superar els reptes del treball en equip.</li> </ul>	Ponent: Ascensión Blanco Fernández. Doctora. Directora acadèmica de l'Àrea de Ciències de la Salut de la UNIR. Experta en formació per al desenvolupament d'habilitats directives, coaching i orientació a la professió.
8	<b>8. Habilitats de comunicació / parlar en públic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlar en públic és una habilitat que s'aprèn.</li> <li>• La importància de l'assaig.</li> <li>• Com preparar una exposició oral.</li> <li>• El suport visual per acompanyar l'exposició.</li> </ul>	Ponent: Inmaculada López Martín
9	<b>Com redactar i presentar un treball monogràfic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases per a l'elaboració i presentació de treballs monogràfics.</li> <li>• Estructura, escriptura i format.</li> <li>• La importància d'una bona base documental del treball.</li> <li>• L'ús de la IA generativa en l'escriptura de treballs.</li> </ul>	Ponent: José Abad Valle. Doctor. Professor Titular. Cap d'estudis de l'Escola d'Infermeria a la Fundació Jiménez Díaz (FJD). Universitat Autònoma de Madrid. Expert en competència digital.

<b>10</b>	<b>Com preparar les proves d'avaluació</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estratègies per gestionar l'estrès.</li><li>• Aspectes bàsics preliminars per preparar un examen.</li><li>• Els exàmens tipus test: qüestió d'estudi i mètode.</li></ul>	Ponent: Inmaculada López Martín
-----------	---	---------------------------------

<b>Sessió grupal en línia, 18 de desembre, de 16h a 17.30h.</b>	<b>Sessió grupal en línia, d'assistència obligatòria:</b> “Comparteixo amb tu com estudio” <b>Format:</b> estudiants voluntaris comparteixen les seves tècniques, estratègies, mètodes, entre altres, per estudiar diferents tipus d'assignatures de diferents titulacions.
---	--