

Corso **M&M** Memoria & Metodo



Mai capitato di dover **ricordare** qualcosa e di non sapere **come fare**? Di stare ore a **ripetere** per poi **dimenticare** in brevissimo tempo? Di dover fare qualcosa ed essere costretti a scusarsi dicendo **“mi è passato di mente”**? O magari di essere ogni giorno più **stressati** per il troppo lavoro o studio? Queste cose non accadono perché siamo persone smemorate, ma semplicemente perché non abbiamo la chiave per sfruttare un potenziale che è alla portata di tutti noi.

Con il corso **M&M** imparerete ad utilizzare la vostra memoria rendendo veloce ed efficace l'acquisizione di ogni tipo di informazione nello studio, nel lavoro e nel tempo libero.

PROGRAMMA DEL CORSO

- Quanto l'atteggiamento mentale influenza i nostri risultati nell'apprendimento
- Le tecniche di rilassamento e concentrazione per trarre il massimo profitto dalle ore di studio o lavoro
- Gli esercizi per sviluppare la tua creatività
- Lo schedario mentale e le sue applicazioni
- Cicli di memorizzazione di: immagini, terminologie scientifiche, numeri, articoli di codice, date, formule, vocaboli stranieri, nomi e visi
- Come leggere, capire, sintetizzare e memorizzare testi e concetti
- Le differenze tra memoria a breve termine e memoria a lungo termine
- Come ottimizzare i tempi nella pianificazione dello studio
- Metodologie di studio innovative
- Le mappe mentali

STRUTTURA DEL CORSO

Memoria & Metodo: 18 ORE articolate in un week end (sabato e domenica) dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 19.00

Lettura & Metodo: 6 ORE in due lezioni successive (dalle 17,00 alle 20,00)

SERVIZI E GARANZIE

Rifrequenza gratuita del corso a vita: possibilità di rifrequentare tutte le edizioni del corso ovunque tenute.

Assistenza gratuita telefonica e via mail: per eventuali dubbi successivi alla fine del corso, il docente è a disposizione per tutti i chiarimenti e le applicazioni dei concetti imparati al corso.

Assistenza personalizzata: su richiesta esiste la possibilità di incontri personali con il docente.

Soddisfatti o Rimborsati: alla fine del sabato del corso si può decidere di abbandonare lo stesso venendo rimborsati dell'intera cifra (escluse spese di gestione valutate nella percentuale del 10%).



Corso **L&M** Lettura & Metodo



La cultura non si costruisce solo con radio e televisione, ma anche e soprattutto con la lettura. Mai capitato di voler **leggere** un libro o un quotidiano ma **non aver tempo** per farlo? Di arrivare in fondo ad una pagina e chiedersi: **“Ma cosa ho letto?”**. Di stare ore a **leggere** qualcosa per poi **dimenticarlo** in brevissimo tempo? Lo scopo del corso **L&M** è proprio quello di soddisfare le vostre esigenze consentendovi non solo di risparmiare tempo aumentando – fino a raddoppiare – la velocità di lettura, ma anche di incrementare la concentrazione e quindi la comprensione di ciò che si legge.

PROGRAMMA DEL CORSO

- Test iniziale di lettura
- I difetti nella lettura: la postura, la regressione, la ripetizione mentale
- I punti di fissità
- Il nostro cervello: emisfero destro e sinistro
- Ampliamento del campo visivo
- I tre tipi di lettura: scremante, integrale, selettiva
- Lettura di articoli di giornale
- Lettura di testi: supervisione e lettura critica
- Le 4 fasi dell'apprendimento: L C O R
- Test finale

