

TECNICHE DI MEMORIA (2GG)

Obiettivi del corso:

Migliorare la capacità di attenzione e concentrazione; imparare a gestire rapidamente una massa di informazioni complesse; accedere rapidamente a stati di "alta performance"; migliorare le capacità di memoria e immaginazione e comprendere come associare divertimento e motivazione ai momenti di apprendimento.

Metodologia didattica:

Si tratta di una metodologia di formazione interattiva e dinamica, metodologia esperienziale.

Non si può trasmettere l'azione che attraverso dei "laboratori / palestre" che coniughino dinamiche di gruppo e lavori individuali sulla "vita professionale reale": i partecipanti al corso di formazione non ascoltano e basta, devono lavorare attivamente.

Questi laboratori devono essere al servizio di ogni partecipante: aiutarlo a formulare i suoi obiettivi di crescita, metterlo in una posizione attiva per apprendere "sulla sua pelle", aiutarlo a partire dalla sua esperienza a tornare sull'esperienza stessa e a formulare il suo piano d'azione.

I nostri metodi didattici ci permettono di ottenere un'acquisizione più rapida del sapere, una maggiore memorizzazione e soprattutto una motivazione accresciuta dall'attuazione pratica sul campo.

La metodologia di formazione interattiva e basata su casi pratici tratti dalle specifiche realtà aziendali, è in grado di assicurare il cambiamento dei comportamenti di lavoro.

L'adattamento delle regole base ad ogni realtà personale ed aziendale, facilita l'inserimento sui comportamenti che ciascuno adotta. Lo stile di animazione è vivace e partecipativo con molti esercizi pratici e tecniche facili da usare immediatamente.

Argomenti del corso:

TECNICHE DI MEMORIA (2gg)

✧ Ginnastica mentale – Tecniche di memoria

- Come funziona il nostro cervello
- Come far interagire emisfero destro e sinistro
- I ritmi ottimali di apprendimento
- Gli errori più comuni
- Come funziona la memoria: emozione, ordine, immagini
- Ginnastica mentale: esercizi di memorizzazione
- Creare associazioni e immagini efficaci
- Allenamento: entrare velocemente in stati di alta performance

✦ **Mappe Mentali**

- Il "pensiero radiante"
- Cos'è una mappa mentale?
- Costruzione di una mappa mentale
- Regole delle mappe
- Esempi di mappe mentali efficaci e non efficaci
- Allenamento all'utilizzo del disegno e dei colori
- Trovare le "Parole Chiave"
- Costruisci la tua mappa
- La mappa degli usi possibili della mappa
- Come prendere appunti

✦ Il Piano Personale di Miglioramento: costruire un piano d'azione concreto per lavorare sulle proprie aree di miglioramento individuate durante il corso di formazione:

- cosa voglio continuare a fare?
 - cosa voglio evitare?
 - cosa voglio iniziare a fare?
-