

## Corso di tecniche di memoria

Tutti siamo stati traditi qualche volta dalla memoria. Ma è forse la facoltà mentale alla quale ricorriamo più spesso e dalla quale esigiamo maggiore sforzo. Molto spesso la si considera una qualità specifica, quasi un dono od un privilegio. Senza dubbio è il prodotto della congiunzione di una serie di funzioni psichiche che si traduce nella capacità di ritenere e di ricordare. Ma cos'è la memoria? Come funziona? È inevitabile il suo declino con il trascorrere del tempo? Quali sono i metodi e gli esercizi per mantenerla aggiornata? Senza memoria non ci sarebbe apprendimento.

*La memoria è quella facoltà dell'uomo che fa più presto d'ogni altra ad esser dimenticata, se non si ha un metodo, una tecnica o un'arte per ricordare.*

Il corso di tecniche di memoria, si propone come la più aggiornata ed efficace proposta relativa all'insegnamento di metodologie di apprendimento intensivo presente oggi in Italia.

### Programma del corso:

- 1) introduzione motivazionale al corso;
- 2) ciclo del rilassamento (tecniche per ottenere un perfetto stato di concentrazione e controllo mentale);
- 3) ciclo dell'osservazione (tecniche di fotografia mentale per ricordare immagini di qualsiasi natura);
- 4) ciclo della creatività (come sviluppare le capacità creative ed innovative della mente);
- 5) schedario mentale;
- 6) applicazione specifiche e personalizzazione delle tecniche (Divina Commedia, tavola periodica degli elementi, ecc.);
- 7) metodologie di studio;
- 8) cicli di memorizzazione di:
  - a) numeri di qualsiasi tipo od entità (date, telefoni, prezzi, codici, ecc.);
  - b) formule (matematica, fisica, chimica, economia, ecc.);
  - c) articoli di codice (civile, penale, leggi, ecc.);
  - d) lingue straniere;
  - e) nomi e visi;
  - f) agenda mentale (calendario, appuntamenti, anniversari);
  - g) testi, discorsi, relazioni.