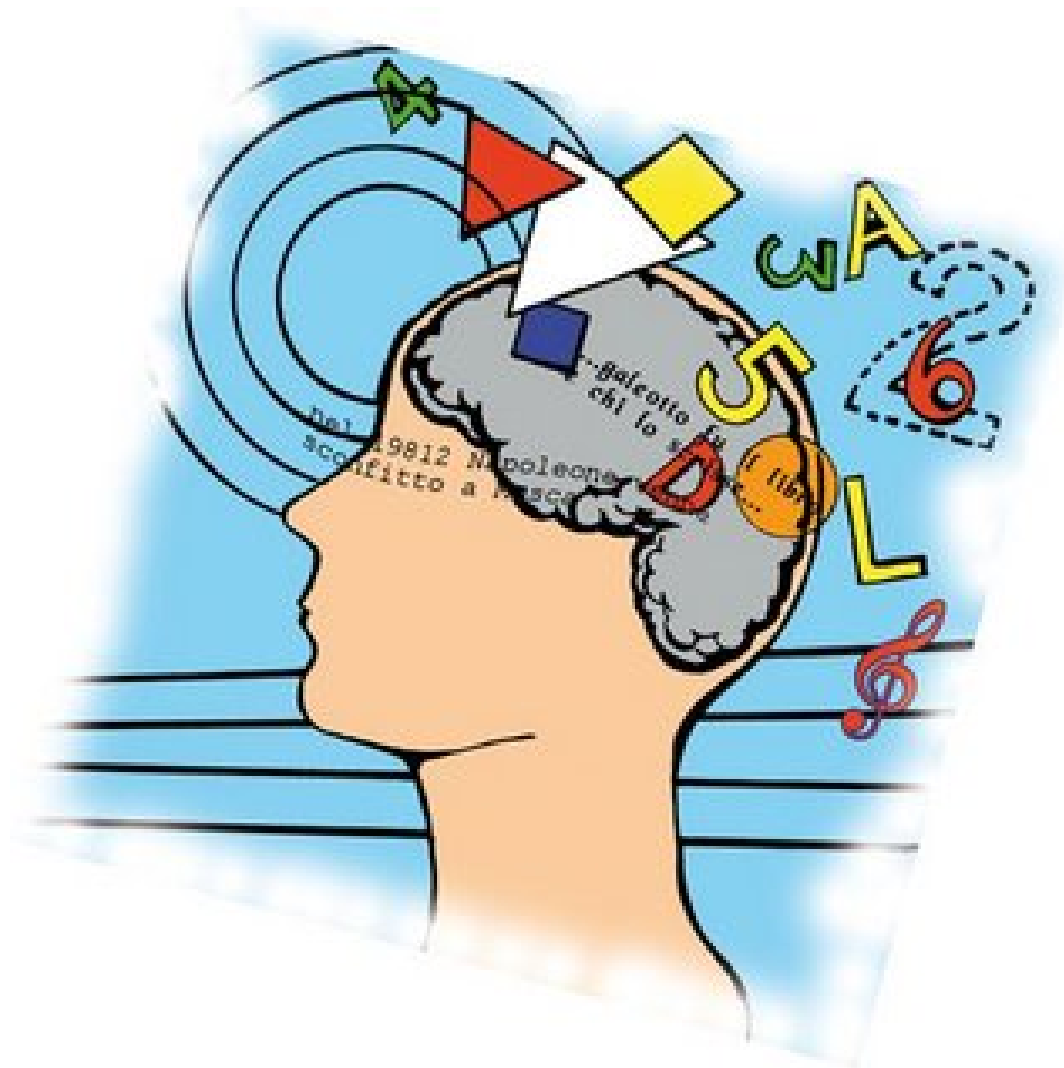




Città di Noale  
Assessorato alla Cultura



# CORSO TECNICHE DI MEMORIA I° e II° LIVELLO

**Sala Convegni – Ospedale di Noale**

11 e 25 febbraio 10 e 17 marzo 2012

**Info e iscrizioni:**

**Comune di Noale - Ufficio Cultura: tel. 041 5897248-268**

## **TECNICHE DI MEMORIA (CORSO BASE - I LIVELLO)**

**Durata: 12 ore (4 incontri di 3 ore ciascuno nei giorni 11/2, 25/2, 10/3, 17/3/2012 che si svolgeranno al mattino)**

### **Temi trattati**

- Come si formano i ricordi e come si mantengono
- Gli atteggiamenti limitanti e quelli potenzianti
- Migliorare la capacità di concentrazione
- Alcune tecniche di memoria per aumentare i concetti da ricordare:
  - o Associare in modo visivo
  - o Concatenare i concetti
  - o Usare le stanze
  - o La conversione fonetica
  - o Creare strutture organizzate per memorizzare dati quotidiani: date, numeri telefonici,...
  - o Ricordarsi di fare le cose

## **TECNICHE DI MEMORIA (CORSO AVANZATO - II LIVELLO)**

**Durata: 12 ore (4 incontri di 3 ore ciascuno nei giorni 11/2, 25/2, 10/3, 17/3/2012 che si svolgeranno al pomeriggio)**

### **Temi trattati**

- Facilitare l'apprendimento diminuendo lo stress ('preparare corpo e mente' a selezionare gli input)
- Ripasso delle tecniche dello scorso anno;
- Organizzare in modo ordinato un alto numero di concetti (ambito visivo e auditivo);  
In base al tempo, a scelta le seguenti tecniche
- Memorizzare nomi e cognomi,
- Memorizzare parole straniere
- Memorizzare tutti i giorni dell'anno in corso

Come già sostenuto più volte in aula, esercitarsi nelle varie tecniche ha lo scopo principale di allenare il cervello ad utilizzare schemi/strumenti diversi dall'ordinario. Stimolando la mente a lavorare 'in modo nuovo', si mantiene attivo il cervello, migliorando percezione, selezione, organizzazione e recupero delle informazioni

