

Tecniche di Memoria

La nostra mente è in grado di memorizzare una immensa quantità di informazioni.

Quello che spesso manca è la capacità di organizzare i dati in modo da poterli richiamare in modo rapido ed efficace. Le tecniche di memoria aiutano a fare questo, con risultati spesso sorprendenti.

Riuscireste, ad esempio, a memorizzare un codice PIN di 20 cifre scelte a caso? O a ricordare il nome di tutti i presenti ad una festa? Ad imparare a memoria i punti salienti di un discorso da tenere in pubblico?

Con le tecniche di memoria tali compiti diventano non soltanto possibili, ma anche degli esercizi facili e divertenti.

Alcuni dei temi affrontati:

- Tecnica della visualizzazione attiva per la buona formazione delle immagini mentali
- Tecnica della memorizzazione per associazione di immagini
- Come ricordare le informazioni astratte
- Tecnica della sequenza per la memorizzazione di liste o elenchi di informazioni
- Come correggere la tendenza alla distrazione
- Come memorizzare i concetti
- Ricordare termini tecnici di qualsiasi natura
- Memorizzazione dei vocaboli stranieri
- Tecniche di rilassamento e concentrazione
- Come memorizzare le formule
- Articoli del codice e leggi
- Acrostici e acronimi
- Per ricordare i nomi delle persone: memoria e umorismo
- Conversione fonetica per ricordare i numeri
- Tecnica della fotografia mentale per memorizzare fotografie, disegni, grafici, diagrammi, quadri
- Tecnica degli schedari mentali per la memorizzazione ed il richiamo rapido di elenchi di informazioni di qualsiasi lunghezza
- Come memorizzare numeri telefonici, date, orari
- Memorizzazione di numeri di qualsiasi lunghezza
- Come memorizzare il calendario dell'anno in corso
- Agenda mnemonica

Tecniche di Lettura Veloce

Tutti possiamo imparare a "leggere veloce" esattamente come tutti impariamo a leggere ("lento") a scuola. Quest'affermazione si basa su un fattore **biologico** che gli esperti del settore conoscono molto bene: fin da bambini noi **tutti** abbiamo la capacità, naturale, di focalizzare lo sguardo su un'area che corrisponde ad un'ellisse di circa 24 centimetri quadrati. In pratica, potremmo tranquillamente percepire **cinque-sei** parole alla volta. Scopo del corso è **recuperare**, tramite esercizi specifici, questa capacità.

OBIETTIVI

Moltiplicare la velocità di lettura di partenza (da tre fino a sei volte), mantenendo, e anzi incrementando, la comprensione del testo.

Durante lo svolgimento del corso sono previsti test di verifica parziali ed un test di verifica finale per il "monitoraggio" dei risultati raggiunti.

TECNICHE

Test di valutazione iniziale

Eliminazione dei difetti di lettura

Calcolare la velocità di lettura ed il suo rendimento

Allargamento del campo visivo:
esercizi della piramide e del rombo

Riconoscimento rapido dei caratteri di stampa,
delle parole, di intere frasi

Punti di fissità e lettura ritmica

Rilassamento dei muscoli oculari

Lettura orizzontale delle colonne larghe

Intuizione del significato

Lettura "dimezzata" delle parole

Lettura selettiva e scrematura

Lettura verticale delle colonne strette

Esercizi di lettura divergente e in diagonale