

Vedano Olona, 11 dicembre 2015

Gent.ma

Dott.ssa Rosamaria Pugni

Scuola Secondaria 1° grado  
Giovanni XXIII  
Marchirolo (VA)

Gent.ma Dott.ssa Pugni,

come da accordi intercorsi, sottoponiamo alla Sua cortese attenzione il programma e gli aspetti organizzativi del corso Usare la Memoria destinato a insegnanti e genitori.

### **Scopo del corso**

Apprendere tecniche e metodologie speciali per utilizzare al meglio le facoltà mnemoniche e per mantenere la memoria in allenamento.

### **Descrizione**

La prima parte del corso è dedicata all'acquisizione delle principali mnemotecniche, i cui si impara ad utilizzare consapevolmente la propria mente per memorizzare vocaboli, concetti fisici e astratti, nomi di persone e numeri.

Le mnemotecniche, associate ai sistemi numerici, sono quindi utilizzate per memorizzare le sequenze che costituiscono lunghi discorsi, esami universitari, conferenze, poesie mediante un processo semplice ed efficace.

La seconda parte del corso propone le mappe mentali, un metodo utilizzato per rappresentare in forma grafica i concetti acquisiti durante una sessione di studio, per mappare i contenuti di un libro, per preparare la bozza di un tema organizzandone i contenuti.

L'attività di "mind mapping" ha il vantaggio di sfruttare alcune delle nostre facoltà mentali, definite olistiche, che con i sistemi tradizionali, tipo le mappe concettuali, sono meno utilizzate.

### **Temi trattati**

- Tecniche di Programmazione Neuro Linguistica per individuare stati di apprendimento efficace
- L'esperienza soggettiva nei processi di apprendimento
- Tecniche di visualizzazione
- Le immagini come aiuto mnemonico
- Memoria a breve e lungo termine
- Attenzione, ritenzione, rievocazione
- Strumenti per aumentare la creatività
- Le principali Mnemotecniche
- I sistemi numerici
- La Tecnica dei Loci
- Le Mappe mentali come ausili mnemonici

Attrezzature:

- sedie e tavoli disposti per formare gruppi di 4/6 persone;
- una lavagna a fogli mobili;
- fogli di carta bianca formato A3 (una decina di fogli per ogni partecipante)
- 24 pennarelli colorati CARIOCA come quelli che si usano a scuola (punta fine e di buona qualità) ogni 4 partecipanti.
- Acqua minerale e bicchieri per tutti i partecipanti

Durata complessiva: 16 ore distribuite su 4 moduli.

Sono previsti incontri di follow-up con attività di affiancamento e coaching per le persone che lo desiderano (4 ore distribuite su uno o due incontri a distanza di un mese dall'ultimo modulo).

Data di inizio: febbraio 2016

Numero partecipanti: nessun limite

Trainer: Mauro Fontana, Coach e Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica

Prezzo del corso: Euro 1600,00 + Iva comprensivo di spese e follow-up.

Pagamenti da concordare.

La ringraziamo per la fiducia accordataci.

Cordiali saluti,

Perform Sas  
Mauro Fontana  
