

Corso di

**TECNICHE DI MEMORIA E
METODOLOGIE DI APPRENDIMENTO
AVANZATE**

Docente:

dott. **MAURO BUSCA**
psicologo, psicoterapeuta

La Psicologia Cognitiva, in oltre un secolo di studi sperimentali sui processi che presiedono al funzionamento e all'organizzazione della memoria umana, ha prodotto efficaci strumenti che permettono il potenziamento della capacità di memorizzare.

Per *Tecniche di Memoria e Tecniche di Studio Avanzate* si intende un insieme di strategie cognitive di apprendimento che consentono lo studio di un testo e la memorizzazione di qualsiasi genere di dato attraverso l'ottimizzazione delle capacità di sintesi, di ritenzione e **recupero** di notizie da parte del cervello umano.

E', quindi, di immediata comprensione l'utilità di acquisire validi strumenti che mettano, tutti coloro che sono impegnati in un'attività di studio, nella condizione di migliorare il profitto, studiare in minor tempo, con un minor dispendio di energie ed introdurre nel proprio bagaglio formativo una competenza che permette la **GESTIONE CONSAPEVOLE DELLA PROPRIA MEMORIA.**

Le Tecniche di Studio e di Memoria incidono sull'atteggiamento che lo studente può avere nei confronti dello studio; dove necessario, esse operano una modificazione della percezione della quantità di materiale da apprendere. Inoltre, determinano un incremento della motivazione conseguente al potenziamento delle proprie capacità e del profitto. Anche rispetto ai saperi che possono risultare più difficili o meno graditi, lo studente può scoprire una nuova modalità di apprendimento, ricorrendo a specifiche strategie incentrate sulla creatività e la flessibilità, per una vera e propria personalizzazione dello studio.

La consapevolezza di essere entrati in possesso di una strategia cognitiva efficace e in grado di ottimizzare le capacità di memorizzazione e recupero di informazioni utili allo studio, permette all'allievo di controllare la cosiddetta "*ansia d'esame*", molto spesso causata dalla **paura di non ricordare** o di fallire nel momento decisivo.

A chi è rivolto ?

- **STUDENTI** di ogni ordine e grado per lo studio quotidiano e per affrontare al meglio **l'ESAME** di scuola **MEDIA** e **MATURITÀ**, nonché la preparazione degli **ESAMI UNIVERSITARI**, tutte situazioni nella quali lo studente deve essere in grado di ritenere in memoria una grande quantità di informazioni spesso molto diverse fra loro.
- **INSEGNANTI** delle scuole medie inferiori e superiori per migliorare l'efficacia comunicativa nella relazione di apprendimento e trasferire il **METODO DI STUDIO** agli studenti.

- **PROFESSIONISTI, ATTORI, CABARETTISTI** che per lavoro si trovano a dover memorizzare grandi quantità di informazioni;

Inoltre, nell'iter formativo di ogni individuo è essenziale poter contare su abilità di studio efficaci anche nelle seguenti situazioni:

- **AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE** e **FORMAZIONE CONTINUA**;
- Preparazione **CONCORSI PUBBLICI** oppure **CONCORSI INTERNI** per un avanzamento di carriera spesso ci si può trovare di fronte a materiali prevalentemente nozionistici o che richiedano semplici "doti" di memorizzazione (es. leggi, strutture organizzative, date, etc...), per di più nel disagio della mancanza di "allenamento" per chi, da anni, ha terminato gli studi.

Le Tecniche di Memoria e di Studio possono essere, quindi, un valido strumento per la propria crescita personale e professionale.

Finalità del corso

Con questo corso si intende proporre lo studio dei processi mentali che presiedono la memorizzazione, al fine di acquisire specifiche metodologie di apprendimento per ricordare con maggior efficacia e semplicità.

OBIETTIVI FORMATIVI

Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di:

- Acquisire le informazioni presenti in un testo in minor tempo;
- Implementare la comprensione;
- Aumentare la ritenzione mnestica di concetti e dati e l'efficacia nel richiamo degli stessi;
- Memorizzare date, numeri, formule matematiche fisiche o chimiche, definizioni, teoremi, articoli di codice, vocaboli stranieri, concetti, termini sconosciuti o astratti;
- Sviluppare una buona chiarezza espositiva nelle prove orali;
- Migliorare il proprio rendimento nello svolgimento delle prove scritte;
- Sviluppare abilità specifiche nel prendere appunti durante le spiegazioni in classe potendo interagire con il docente senza perdere i concetti importanti;
- Studiare in minor tempo;
- Incrementare il proprio rendimento;
- Aumentare la motivazione nei confronti dello studio;
- Apprendere con un minor dispendio di energie;
- Gestire e pianificare lo studio con maggior consapevolezza;
- Gestire l'ansia d'esame;
- Superare la paura di non ricordare;
- Applicare le Tecniche di Memoria nella vita quotidiana.

PROCEDURA

Sono previsti **5 incontri** ognuno della durata di 3 ore; le lezioni si svolgeranno con cadenza settimanale per un totale di **15 ore**.

Il corso avrà carattere teorico-pratico con la partecipazione attiva dei soggetti destinatari dell'iter formativo. Ogni incontro sarà così articolato:

- parte teorica (tot. 4 ore)
- esercitazione (tot. 4 ore)
- laboratorio (tot. 7 ore)

Per una maggior efficacia dell'intervento formativo, il gruppo dei partecipanti non può essere superiore a 10 persone. Assistenza gratuita. Possibilità di rifrequenza illimitata.

Insegnante:

il corso è condotto dal dott. Mauro Busca, psicologo, psicoterapeuta, con esperienza decennale nel settore.

Costi:

Corso di gruppo: € 370

Corso individuale: € 490

Sconto del 10% per iscrizioni di gruppo: 2 o più persone.

Sede in Roma:

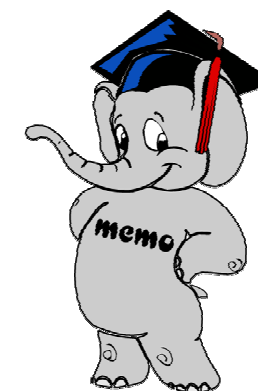
Via Gela, 89 (metro A ponte lungo, Fr1 staz. Tuscolana)

Per informazioni ed iscrizioni:
339-586.18.77

e-mail: infotiscali@tecnicadimemoria.org

www.tecnicadimemoria.org

WWW.TECNICHEDI MEMORIA.ORG



Corso di

**TECNICHE di
MEMORIA e
METODO di STUDIO**