

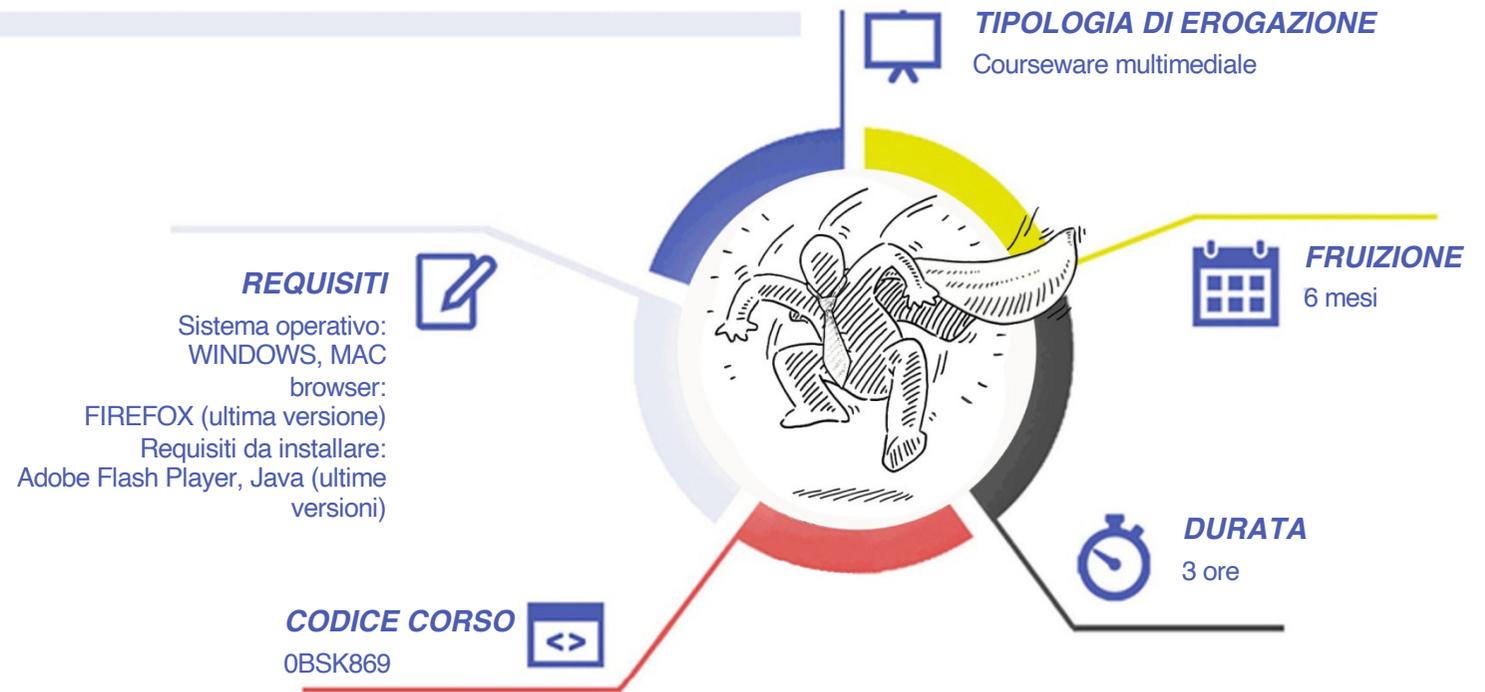
### La scienza del cervello: memoria e apprendimento

#### A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a tutte coloro che vogliono migliorare le proprie capacità di apprendimento e di memorizzazione.

#### OBIETTIVI

L'obiettivo di questo corso è guidare passo passo nella scoperta del funzionamento del cervello per arrivare a scoprire le tecniche usate dai campioni di memoria, al fine di potenziare la memoria in modo divertente e con pochi minuti al giorno, in base al tuo stile di vita e ai tuoi obiettivi! La società e le abitudini di oggi richiedono una mente sempre attiva e prestante, in grado di ricordare tante informazioni. Il problema è che nessuno ti ha mai insegnato come farlo in modo rapido ed efficace. Anzi, spesso quello che ci dicono a scuola è che per imparare meglio le cose bisogna spendere infinite ore sui libri. La buona notizia è, invece, che le tecniche e i principi da imparare sono semplici, rapidi e divertenti.



## BUSINESS SKILLS

### CONTENUTI

Come funziona la memoria e il cervello

- Introduzione al corso
- Cos'è la memoria e come funziona
- Prima di tutto, fai questo
- Il mindset essenziale
- Come potenziare lo stato mentale
- Chiudi gli occhi e visualizza
- Cosa dice la scienza

Tecniche di memoria

- Come memorizzare rapidamente lunghe liste di parole
- La tecnica della storia
- Come imparare una lingua nuova velocemente
- Ricordare i nomi- tecnica semplice
- Ricordare i nomi- tecnica avanzata
- Le abitudini del cervello al massimo della potenza
- Parlare in pubblico senza leggere - Come memorizzare un discorso
- Tecnica avanzata - costruisci il tuo palazzo
- Stress: come gestirlo
- Rilassamento guidato
- Memorizzare i numeri - tecnica base

### ESERCITAZIONI

All'interno del corso vi saranno momenti di verifica aventi come oggetto domande attinenti all'argomento appena trattato. In caso di risposta errata, l'utente non potrà proseguire o concludere la formazione se non affrontando nuovamente il momento di verifica.

### SUPERAMENTO

Una volta seguite tutte le lezioni proposte nella loro interezza di tempo è possibile ottenere l'attestato di superamento del corso.

Gli attestati conseguibili sono nominali per singolo corso ed è possibile ottenerli solo al corretto completamento del momento formativo finale.

### CERTIFICAZIONI

Gli attestati rilasciati permettono di acquisire competenze secondo quanto indicato dal Framework DigComp 2.1 e, quindi, sono in grado di attestare in maniera oggettiva le competenze digitali necessarie per operare correttamente a livello professionalizzante nel lavoro in Europa.

### I VANTAGGI DELL'E-LEARNING

- Risparmio in termini di tempi/costi - Piattaforma AICC/SCORM 1.2 conforme agli standard internazionali- Accessibilità ovunque e in ogni momento - Possibilità di rivedere le lezioni anche dopo aver terminato il corso