

La mia memoria – dov'è?

Ricordati ciò che vuoi



Hai perso di nuovo la chiave, hai dimenticato ancora una volta il PIN, hai l'uno o l'altro nome sulla punta della lingua ma non ti viene - conoscete situazioni del genere? Come riusciamo a cavarcela nell'attuale marea di informazioni?

Esistono delle mnemotecniche facili da imparare attingendo alla nostra naturale curiosità, risvegliando la creatività e l'ippocampo - il capo della memoria - ormai sovraccaricato! L'apprendimento adatto al cervello funziona in maniera ludica, divertente e con lo stimolo più forte, l'automotivazione. Dopo il corso potete fare con il Vostro cervello quello che volete!

Contenuti:

- Come funziona la memoria nel cervello?
- Come posso ricordarmi più facilmente nomi, numeri, fatti?
- Quali sono le mnemotecniche più adatte a me?
- Che ruolo giocano le emozioni?
- Quali sono i migliori killer della dimenticanza?
- Perché il rilassamento è così importante?
- Cosa mi motiva? Cosa mi inibisce?

Durata: 1 giorno

**„Se pensate ciò che avete pensato finora,
otterrete ciò che avete ottenuto finora.“**