

L'Associazione Giovani Arco in collaborazione con Enjoy Formazione  
**PROPONE**

# TECNICHE DI APPRENDIMENTO

Utilizza la tua mente al massimo delle sue potenzialità con le più  
avanzate tecniche di apprendimento

**3 + 3 ore di webinar in diretta ONLINE!!**

**SABATO 30 OTTOBRE**

**WEBINAR 1**

**LETTURA VELOCE E MAPPE MENTALI**

**dalle 10 alle 13:30**

**WEBINAR 2**

**TECNICHE DI MEMORIA E METODO DI APPRENDIMENTO**

**dalle 15 alle 18:30**

**ISCRIZIONI E INFORMAZIONI**

Associazione Giovani Arco  
[insight.giovaniarco@gmail.com](mailto:insight.giovaniarco@gmail.com)

Segreteria organizzativa  
cell. 3273709845

## **Alberta Cuoghi**

Prima italiana certificata Gallup© CliftonStrengths© per  
Privati, Manager e Team.

Ideatrice del percorso Scopri i Tuoi Talenti©, Talent  
Academy© e Strategie dei Geni©.

Questa iniziativa è finanziata dal Ministero del Lavoro e delle politiche sociali e realizzata in  
collaborazione con l'Amministrazione Comunale, l'Istituto Comprensivo e la Comunità Alto  
Garda e Ledro.



## QUANTE VOLTE A SCUOLA SENTI CHE LA TUA MENTE POTREBBE FUNZIONARE MOLTO MEGLIO DI COSÍ?

Fai fatica a ricordare informazioni che hai letto qualche secondo prima, o semplici punti di una interrogazione / esame che devi sostenere. È difficile concentrarti e il ricordo di quello che apprendi dura appena qualche giorno.

**Il problema è che il metodo di apprendimento che usi per acquisire e ricordare le informazioni non funziona.**

Esistono invece strumenti testati da decenni, **efficienti, veloci e facili da apprendere**, che permettono di raggiungere un **ricordo delle informazioni del 100% in metà tempo**.

Li conosceremo in questi due webinar **ONLINE** dedicati all'apprendimento.

### WEBINAR 1 - Lettura Veloce e Mappe Mentali

- Le 5 fasi dell'apprendimento
- Come funziona il nostro occhio quando leggiamo
- Gli errori fondamentali che facciamo quando leggiamo
- Quanto velocemente leggi? - TEST
- 2 esercizi di base per velocizzare la nostra lettura
- Cosa sono le Mappe Mentali
- I vantaggi e perché è bene utilizzarle
- le 7 regole base per costruire una Mappa Mentale

### WEBINAR 2 - Tecniche di Memoria e Metodo di Apprendimento

- Le 5 fasi dell'apprendimento
- Perché il metodo LEGGO-RIPETO è fallimentare
- Come funziona la nostra mente e le 4 memorie da utilizzare per avere un ricordo perfetto
- Quanta memoria hai - TEST
- Tecnica per ricordare elenchi e punti chiave di un discorso, articolo, ecc.
- Il Metodo O.P.Q.R.S.T.©
- Come ricordare a lungo termine una informazione