

ASSOLOMBARDA SERVIZI
SOCIETÀ BENEFIT

MEMORY SKILLS PER MANAGER E PROFESSIONISTI

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

La mente è il nostro strumento più potente, ma spesso con l'uso continuo di tecnologie e dispositivi, finiamo per usarla sempre meno e inibirne il funzionamento. Questo corso offre tecniche pratiche per migliorare memoria, concentrazione, gestione delle informazioni e per rallentare il fisiologico declino della memoria. Attraverso un approccio interattivo, esercizi guidati e simulazioni, i partecipanti sperimentano le principali tecniche di memorizzazione, gestione dell'attenzione e organizzazione mentale. Attraverso esercizi, simulazioni e strategie di memorizzazione immediatamente applicabili, i partecipanti imparano a ricordare con facilità nomi, dati, discorsi e concetti.

PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

- Test iniziale di memoria
- Funzionamento del sistema dei ricordi: Memoria emotiva, engramma, applicazioni
- Creatività mentale: tecniche di visualizzazione creativa. Brainstorming
- Brain Gym: neurologia dell'apprendimento e dei ricordi. Esercizi pratici per il ringiovanimento cerebrale
- Rilassamento alfagenico: potenziamento della capacità di concentrazione e sviluppo dell'attenzione. Recup energie fisiche e mentali
- Gestione efficace dello stress
- Archivio mentale, palazzo della memoria per ricordare concetti e argomenti
- Lingue straniere : memorizzazione di vocaboli.
- Terminologia e contenuti complessi (specialistici, tecnici, scientifici)
- Tecniche per ricordare nomi e visi di persone che ci interessano

Test finale e miglioramento percentuale
Sintesi dei temi trattati e programma di potenziamento personale

Verranno utilizzate le tecniche di Brain Fitness che consentono di raggiungere performance di assoluta eccellenza ne lettura e nell'apprendimento in genere.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Potenziare memoria naturale, concentrazione e attenzione
- Apprendere tecniche per memorizzare velocemente nomi, dati e informazioni professionali
- Organizzare mentalmente le informazioni in modo efficace
- Migliorare elasticità e chiarezza mentale
- Rallentare il naturale declino mnemonico

DESTINATARI

Imprenditori, Manager, liberi professionisti, assistenti di direzione e chiunque voglia potenziare la memoria naturale anche in assenza di supporti tecnologici esterni, la concentrazione e la lucidità mentale nel proprio lavoro.

DOCENTI

Docenti Faculty Assolombarda Servizi

REFERENTI

Davide Inclimona (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)
Arianna Marchianò (arianna.marchiano@assolombarda.it / Cell: 345 4007 448)
Martina Gasparini (martina.gasparini@assolombarda.it / Cell: 347 6250 456)

DATE E PREZZI

ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA