

### **Modulo 1: L'atteggiamento allo studio**

- L'arte di apprendere
- I fattori di successo e di insuccesso
- Le credenze positive e le credenze limitanti
- Il modeling
- La cause più comuni dell'apprendimento lento
- Tecniche di auto-motivazione all'apprendimento

### **Modulo 2: L'acquisizione**

- Tecniche di concentrazione
- Il processo di acquisizione
- La memoria a breve e a lungo termine
- La fotografia mentale
- Esercitazioni pratiche

### **Modulo 3: Strategie per studio efficace**

- Gli errori comuni nell'apprendimento
- Strategie per la risoluzione di problemi
- Strategie per l'analisi e la sintesi dei testi in: Concetti, Parole Chiave, Definizioni, Esempi
- Organizzazione dello studio per obiettivi a breve e a lungo termine
- Strategie di visualizzazione e preparazione all'esame
- Organizzazione e applicazione efficace di ripassi e revisioni
- Alcune tecniche di apprendimento rapido
- La morte delle tecniche
- Esercitazioni pratiche

### **Modulo 4: Mappe mentali ed appunti efficaci**

- Utilizzo della visualizzazione e della creatività
- Prendere appunti con le mappe
- Funzionamento e costruzione di una mappa
- Le parole chiave
- Esercitazioni pratiche

### **Modulo 5: Sviluppo della creatività**

- Tecniche per lo sviluppo delle capacità creative e di immaginazione
- Esercizi di visualizzazione creativa: Il Brainstorming
- Logica e intelligenza laterale
- La ginnastica mentale: il Brain Fitness
- Esercitazioni pratiche

#### **Modulo 6: La gestione dell'emozione**

- Gli automatismi
- Riconoscere, affrontare e minimizzare l'ansia da esame
- Il rilassamento
- Il condizionamento
- L'autoipnosi
- Il training autogeno
- Esercitazioni pratiche

#### **Modulo 7: Tecniche per il miglioramento della percezione visiva**

- I punti di fissità
- Il campo di percezione
- Test di verifica dei parametri di lettura iniziali
- Ampliamento del campo visivo e della percezione
- L'informazione non visiva
- Stimoli esterni durante l'apprendimento
- Strategie di approccio efficace ad un testo
- Esercizi di lettura orizzontale, verticale e a blocchi
- Lettura esplorativa (scanning)
- Lettura di ricerca (search reading)
- Lettura globalmente informativa (skimming)
- Lettura ricettiva (receptive reading)
- La ginnastica e il rilassamento oculare
- Valutazione dei risultati ottenuti
- Esercitazioni pratiche

#### **Modulo 8: Comunicazione e psicologia del comportamento**

- Principi e tecniche di comunicazione verbale e non verbale
- Principi di disinibizione oratoria: come vincere la timidezza
- Tecniche per il miglioramento di atteggiamenti personali

#### **Modulo 9: Conclusioni**

- Esercitazioni pratiche