

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
- Le cause più comuni dell'apprendimento lento

Modulo 2: Strategie per studio efficace

- Gli errori comuni nell'apprendimento
- 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
- L'uso delle mappe mentali
- Tecniche per lo sviluppo delle capacità creative e di immaginazione

Modulo 3: La gestione dell'emotività

- Gli automatismi
- Il rilassamento
- Il condizionamento
- L'autoipnosi
- Il training autogeno

Modulo 4: Tecniche per il miglioramento della percezione visiva

- I punti di fissità
- Il campo di percezione
- Ampliamento del campo visivo e della percezione
- L'informazione non visiva
- Strategie di approccio efficace ad un testo

Modulo 5: Comunicazione e psicologia del comportamento

- Principi di comunicazione verbale e non verbale