

ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

febbraio - marzo - aprile 2025

presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.

Tecniche di memoria

4 incontri / 10 ore

Francesco Pattarello

Migliorare la memoria e la prontezza mentale è sempre possibile per tutti; è infatti possibile sviluppare e mantenere la prontezza mentale grazie a esercizi appropriati.

Seguendo il metodo pratico sviluppato da Sebastiano Toderò, si impareranno tecniche efficaci per ricordare nomi, concetti, numeri, codici e date, migliorando il rendimento mentale.

- 1** Usare i dieci ingredienti della memoria e dell'efficienza mentale.
- 2** Memorizzare e organizzare le informazioni, sapendole ripetere senza incertezza anche a distanza di tempo.
- 3** Gestire al meglio la concentrazione e focalizzare l'attenzione su quello che vuoi memorizzare.
- 4** Potenziare la memoria fotografica. Evitare imbarazzanti vuoti di memoria. Ampliare il vocabolario delle lingue straniere.

Inizio: lunedì 17 marzo.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 75).