



Iniziativa organizzata dal Ct Adriatico

CALENDARIO LEZIONI

Martedì 16 aprile - ore 18.00 - 20.00

Martedì 23 aprile - ore 18.00 - 20.00

Martedì 7 maggio - ore 18.00 - 20.00

Quota individuale di partecipazione	Soci ordinari e beneficiari familiari*		Altri beneficiari
	Importo inserito nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
Da 12 a 14 pax	107 €	77 €	107 €
Da 15 a 17 pax	86 €	61 €	86 €
Da 18 a 19 pax	72 €	51 €	72 €
Da 20 pax	65 €	46 €	65 €

*L'importo indicato nella scheda online di prenotazione è quello al lordo del contributo del Ct Adriatico.

L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante.

Una volta confermata l'operazione da parte della Segreteria non sarà più possibile stornarla.



Programma del corso

- Benvenuto e presentazioni del corso.
- **Come funziona la memoria**, cosa serve ricordare e dove serve ricordare.
- Il funzionamento della mente: **cervello** “servo-meccanismo”, come lavorano diversamente i due emisferi.
- Rimanere nel presente: le basi della **Mindfulness**.
- Tecnica dei **Loci e Palazzo della memoria**: teoria + esercitazioni.
- Tecniche per ricordare numeri: **tecnica dell'appiglio e tecnica dei fonemi** (schedario numerico): teoria + esercitazioni.
- **Acronimi e acrostici**.
- Strategie per ricordare i **volti** e associarli a nomi e cognomi: teoria + esercitazioni.
- Il **relatore**.
- Tecniche di **lettura veloce**.
- **Mappe mentali**.

Appuntamento per collegarsi alla piattaforma Zoom:

il Socio riceverà una e-mail dalla segreteria con un link e le istruzioni da seguire per connettersi alla piattaforma Zoom e partecipare al corso.

Il collegamento sarà attivo già 10 min. prima dell'orario di inizio della visita per consentire di risolvere eventuali problematiche di connessione.