



ISTITUTO SERBLIN PER L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA
(ENTE MORALE)

(Decr. Regione del Veneto n. 1068 del 15.7.1982)

Corso "La Mia Mente Funziona!"

Corso teorico-pratico in cui verranno proposte e sperimentate le metodologie di studio e le tecniche di memorizzazione rapida utili a sfruttare al meglio il tempo dedicato allo studio e a fissare nella propria memoria, una volta compresi, i dati, i concetti, gli argomenti delle varie discipline.

Parte centrale del lavoro "La mia mente funziona!" è imparare a gestire e a superare due grandi scogli dell'apprendimento: **lo stress e la demotivazione personale**. Per fare questo si sperimenteranno alcune tecniche di visualizzazione creativa utili per rilassare il nostro livello fisico, emozionale e mentale. Per la parte motivazionale sono previste attività individuali e di gruppo per migliorare la fiducia nelle proprie capacità.

In pratica **il corso serve per:**

- 1) imparare a gestire al meglio il tempo dedicato allo studio;
- 2) migliorare la qualità dello studio;
- 3) imparare a prendere appunti con efficacia;
- 4) migliorare la capacità di ascoltare;
- 5) imparare l'arte di fare domande;
- 6) conoscere il funzionamento della memoria;
- 7) migliorare la capacità di ricordare;
- 8) apprendere la tecnica delle associazioni mentali;
- 9) evitare, o affrontare con successo, i "nemici" della memoria e dell'apprendimento;
- 10) allenare la memoria fotografica;
- 11) migliorare la fiducia nelle proprie capacità.

Gli studenti partecipanti dovranno portare quaderno degli appunti con matite e penne. Durante e alla fine del corso verrà dato tutto il materiale necessario per ricordare e usare nel tempo gli argomenti e le tecniche apprese. Agli studenti partecipanti verrà soltanto richiesto di "sforzarsi di non sforzarsi" e, naturalmente di "essere presenti" e "disposti a imparare a studiare meglio".

Gli incontri del corso "La mia mente funziona!" si basano su tecniche didattiche di **Dinamica Educativa Innovativa** e sono condotti dal **dott. Elia Barbiero**, istruttore di Dinamiche della Mente e del Comportamento, accreditato presso l'Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza di Vicenza (I.S.I., Ente Morale).

Il corso si svolge a Vicenza **presso la sede dell'associazione in viale della Pace 174**, e si articola in **4 incontri di 2 ore ciascuno**, una volta alla settimana.

Il corso prevede un **numero massimo di 20 partecipanti**. Se dovessero esserci più iscritti si potrà successivamente creare una nuova sessione di incontri.

Per ulteriori informazioni: dott. Elia Barbiero 333-8839123.

PROGRAMMA DEL CORSO “LA MIA MENTE FUNZIONA!”

PRIMO INCONTRO: LA NOSTRA MENTE

- **Introduzione teorica ed esperienziale** su come funziona la nostra mente e come può esserci utile per creare armonia in noi stessi.
- La concentrazione, la memoria e la comprensione aumentano quando:
 - si è rilassati;
 - si è creativi;
 - si ha un Atteggiamento Mentale Positivo.
- Lavoro di gruppo e condivisione.

SECONDO INCONTRO: COME SI FA AD ANDARE BENE A SCUOLA? (prima parte)

- **Buone Tecniche:** Tecnica dello Schermo della Mente (per allenarsi alla focalizzazione mentale e a vincere le abitudini negative); Tecnica Memoria (per memorizzare meglio e in meno tempo);
- **Organizzazione:** Agenda (per imparare a gestire al meglio il tempo dedicato allo studio); Mappe Mentali (per apprendere la tecnica delle associazioni mentali);
- **...e qualche trucchetto.**
- Lavoro di gruppo e condivisione.

TERZO INCONTRO: FASI DELLO STUDIO

- Le 4 fasi dello studio:
 - **Attenzione in classe:** imparare a prendere appunti con efficacia, l'arte di fare domande, migliorare la capacità di ascoltare.
 - **Programmazione:** per migliorare la qualità dello studio.
 - **Azione.**
 - **Ripasso.**
- Esercitazione, lavoro di gruppo e condivisione.

QUARTO INCONTRO: COME SI FA AD ANDARE BENE A SCUOLA? (seconda parte)

- **Lo sviluppo personale**
- Non c'è apprendimento senza motivazione.
- Come faccio a trovare la mia motivazione? (lavoro individuale)
- I nemici della motivazione (i S.I.N.A.P. e il Sabotatore Interiore) e *problem solving* (lavoro di gruppo)
- Per migliorare la fiducia nelle proprie capacità.
- Desideri e Obiettivi.
- La libera scelta.



ISTITUTO SERBLIN
PER L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA
ENTE MORALE

(Decr. Regione del Veneto n. 1068 del 15.7.1982)