

SUPSI

Imparare ad imparare: strategie di memoria, apprendimento rapido e Mind Mapping

Modulo breve

Presentazione

“Non ricordo...”

In questo momento proprio non mi viene in mente...

Un attimo che lo scrivo”...

Quante volte succede nell’arco della giornata, di pronunciare frasi di questo tipo?

Quante volte ci troviamo in imbarazzo perché abbiamo dimenticato quell’importante informazione inerente al lavoro, alla vita sociale, commettendo errori che comportano perdite di tempo e stress?

La società è veloce e ricca d’informazioni: siamo perciò chiamati a ritenere con velocità ed è richiesta una maggiore specializzazione e flessibilità.

Il tempo a disposizione è sempre più contratto, causando sempre più stress e perdite inutili di risorse.

Memorizzare in modo immediato, ricordando nel tempo le informazioni, è possibile con semplici tecniche di apprendimento rapido. Solitamente ci si impiega molto tempo per memorizzare, e poco tempo per dimenticare: dopo sole 24 ore il ricordo delle informazioni, se non vengono utilizzate, decade dal 60% all’80%. Questo è la base per qualsiasi cosa: avere elasticità mentale, immediatezza nel ricordo e la possibilità di decidere cosa ritenere nel tempo, fa la differenza.

Il corso è estremamente pratico: durante la maggior parte del tempo, si ha la possibilità di applicare le strategie sul proprio materiale, didattico, lavorativo, personale, in modo da testare da subito l’efficacia. Questo permette di utilizzare poi in modo naturale, immediato e costante tutte le strategie apprese.

Obiettivi

Il corso ha l’obiettivo di rispondere alla crescente esigenza di aver un metodo che consenta di apprendere con velocità e facilità qualsiasi tipo d’informazione, di procedura, di dato.

Ci si prefigge quindi di migliorare, tramite tecniche di apprendimento rapido, la capacità d’immagazzinare velocemente dati, ricordandoli nel tempo.

Obiettivi

- memorizzare dimezzando come obiettivo minimo il tempo di apprendimento
- aumentare il ricordo nel tempo (dal 10% al 90%)
- acquisire strategie di concentrazione e di focalizzazione
- avere la sicurezza che quello che si memorizza rimane nel tempo
- eliminare lo stress che deriva dal dover ricordare tanti dati in poco tempo
- memorizzare con velocità e precisione
- apprendere qualsiasi tipo di dato: dalle procedure lavorative ai testi di studio, dalle lingue straniere a dati tecnici, dalle mansioni del quotidiano agli aggiornamenti professionali
- aumentare la concentrazione e la focalizzazione
- organizzare al meglio il lavoro, essere efficaci nell’apprendimento di qualsiasi dato, aggiornarsi con tranquillità, sempre al passo con i tempi attraverso le giuste strategie

Frequenza

L’accesso alla certificazione di fine modulo e il rilascio dell’attestato di partecipazione, sono entrambi subordinati a una frequenza pari ad almeno l’ 80% delle ore di lezione previste.

Destinatari

Imprenditori, liberi professionisti, dirigenti, quadri e responsabili di settore di aziende industriali e di servizi, pubbliche e private, collaboratori con responsabilità gestionali, capi progetto.

Requisiti

Nessun requisito.

Certificato

Attestato di frequenza

Crediti di studio

2 ECTS valido per i seguenti percorsi formativi:

- Certificate of Advanced Studies (CAS) in Empowering Skills
- Diploma of Advanced Studies (DAS) in Professional Development Journey

Crediti di studio ECTS

2 ECTS

Programma

- psicologia dell'apprendimento (facoltà, potenzialità della mente; filtri e blocchi nell'apprendimento)
- tecniche di concentrazione (controllo dell'emozione, recupero di risorse fisiche e mentali, focalizzazione, controllo dello stress)
- archivi mentali (gestione ordinata di qualsiasi dato o concetto)
- memorizzazione di nomi e visi
- agenda mentale
- memorizzazione di lingue straniere
- mnemotecniche e metodologie per ricordare qualsiasi dato
- mappe mentali (organizzare e memorizzare le procedure, prendere appunti in modo ordinato ed efficace, razionalizzare testi, organizzazione delle idee, riunioni, discorsi)
- utilizzo di un software per creare le mappe mentali

Verranno valutate e prese in considerazione le esigenze dell'aula, in base alle quali si strutturerà il procedere del corso. Si apprende un software per creare le mappe mentali, utilizzato dalle più grandi aziende e multinazionali.

Durata

24 ore-lezione

Responsabile/i

Eliana Stefanoni, Formazione continua Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale SUPSI, area Economia aziendale

Relatore/i

Nicoletta Todesco, laureata in psicologia del lavoro, è consulente e formatrice aziendale, personal e business coach. Opera dal 1995 in ambito delle risorse umane, fondando in ticino Brain up Hr. Ha scritto diversi libri sul coaching, sullo sviluppo personale ed è autrice di dvd sull'apprendimento rapido, la lettura veloce, la pnl, l'equilibrio emozionale.

Date

8, 9 febbraio e 3 marzo

Orari

09.00-12.30; 13.30-17.00 in modalità webinar

Luogo

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale
Stabile Suglio, CH-6928 Manno

Costo

CHF 1'250.-

La quota comprende il rilascio dell'attestato e la documentazione didattica.

Osservazioni

Il numero dei partecipanti è limitato a 15. A causa della pandemia COVID-19, e seguito delle direttive del consiglio federale, entrate in vigore il 2 novembre, il corso si terrà online, a distanza tramite l'utilizzo di apposite piattaforme didattiche.

Informazioni

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale
Stabile Suglio, Via Cantonale 18
CH-6928 Manno
T +41 (0)58 666 61 23
F +41 (0)58 666 61 21
deass.economia.fc@supsi.ch
www.supsi.ch/fc

Informazioni tecniche
eliana.stefanoni@supsi.ch

Termine d'iscrizione

Entro il 5 febbraio 2021

Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/30557>

Condizioni generali

Iscrizioni e ammissione

Per partecipare a un corso l'iscrizione è obbligatoria e vincolante per il partecipante. L'ammissione ai corsi di lunga durata è tuttavia subordinata alla verifica dei requisiti richiesti dal percorso formativo. Per garantire un buon livello qualitativo, SUPSI può fissare un numero minimo e massimo di partecipanti.

Quota d'iscrizione

Se il corso è a pagamento, la quota di iscrizione è da versare sul conto bancario della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI):
- Dalla Svizzera, prima dell'inizio del corso, tramite la polizza che verrà inviata con la conferma di iscrizione
- Dall'estero, dopo la conferma d'iscrizione, con bonifico bancario intestato a SUPSI presso la Banca dello Stato del Cantone Ticino, CH-6501 Bellinzona
IBAN CH05 0076 4190 8678 C000C
Swift Code BIC: BSCTCH 22
Clearing 764
Causale: Titolo del corso

Obbligo di pagamento della quota di iscrizione

Il pagamento della quota di iscrizione è da effettuarsi entro 30 giorni dalla data della fattura. La conferma di

iscrizione e la fattura sono trasmesse al partecipante dopo il termine di iscrizione al corso. In casi particolari è possibile richiedere una rateazione della quota d'iscrizione; la richiesta scritta va inoltrata alla segreteria competente entro il termine di iscrizione. Verso la SUPSI il debitore del pagamento della quota è il partecipante, che attraverso l'iscrizione al corso, riconosce espressamente il proprio debito ai sensi della LEF, nonché l'obbligo di pagamento e si impegna al versamento dell'importo dovuto. Se la formazione è finanziata dal datore di lavoro o da un terzo, il partecipante rimane comunque debitore verso la SUPSI fino ad effettivo pagamento della quota da parte del datore di lavoro o del terzo indicato. Al riguardo il partecipante si impegna e si obbliga verso la SUPSI ad assumere il pagamento della quota di iscrizione, nel caso in cui il datore di lavoro o il terzo indicato, non dovesse corrispondere l'importo dovuto. Le disposizioni relative all'obbligo di pagamento non si applicano se i corsi non prevedono il versamento di una tassa.

Annullamenti e rinunce

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse

insufficiente o per altri motivi, SUPSI si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati. Qualora sia il partecipante a rinunciare, quest'ultimo è tenuto al versamento del 50% della quota di iscrizione se notifica l'annullamento:
- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione breve (0-9 ECTS)
- nei 21 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione lunga (10-60 ECTS)
Casi particolari possono essere analizzati e decisi con la direzione di dipartimento. In caso di rinunce notificate successivamente ai termini di cui sopra, il partecipante non avrà diritto al rimborso e l'intera quota di iscrizione diverrà immediatamente esigibile. Sono fatte salve eventuali deroghe previste nei regolamenti di ogni singolo corso, alle quali si fa espressamente richiamo. Chi fosse impossibilitato a partecipare può proporre un'altra persona previa comunicazione a SUPSI e accettazione da parte del responsabile del corso. In caso di rinuncia al corso per malattia o infortunio del partecipante, la fattura

inerente la quota di iscrizione potrà essere annullata, a condizione che sia presentato un certificato medico.

Modifiche

SUPSI si riserva il diritto di modificare il programma, la quota di iscrizione e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

Copertura assicurativa infortuni

I partecipanti non sono assicurati da SUPSI.

Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

Foro competente

Per eventuali controversie il foro competente è Lugano, che è pure il foro esecutivo ai sensi della LEF (Legge federale sulla esecuzione e sul fallimento). Il diritto applicabile è quello svizzero.