

**TECNICHE DI MEMORIZZAZIONE RAPIDA**  
*Dal 02 ottobre 2026 - dalle ore 9.00 alle ore 13.00*  
**CORSO ONLINE**

**Obiettivi:**

Obiettivo del corso è l'acquisizione di strategie volte ad ottimizzare il Tempo, una delle dimensioni imprescindibilmente più preziose ed evanescenti della vita quotidiana: migliorare le proprie capacità mnemoniche e conoscere i meccanismi della memoria per imparare a ricordare, mantenere attiva la propria mente per conservare e richiamare informazioni ed esperienze acquisite. La finalità è Lavorare Efficace-Mente: affrontare, con efficacia ed efficienza, le sfide quotidiane, restando al passo con i tempi in un mondo in continua evoluzione.

**Destinatari:**

Personale aziendale

**Contenuti:**

- I meccanismi della Memoria: un universo meraviglioso!
- Il processo di memorizzazione: caratteristiche, criticità e sfaccettature.
- Strumenti di base: schemi, mappe mentali e mappe concettuali.
- Esercitazioni individuali e di gruppo.
- Memoria visiva, auditiva ed emotiva: imparare a ricordare.
- Associazione mnemonica e strategie di apprendimento rapido.
- Tecniche di visualizzazione e di concentrazione per lavorare efficace-mente.
- Esercizi pratici per migliorare gradualmente la propria abilità mnemonica.

**Docente:** Dott.ssa Emanuela Zanoni

**Sede:** Piattaforma CONFAPBI BRESCIA

**Calendario:**

- 02 ottobre 2026, dalle ore 9.00 alle ore 13.00
- 09 ottobre 2026, dalle ore 9.00 alle ore 13.00

**Costo:**

Tariffa Socio Confapi Brescia e Confapi Bergamo  
Tariffa Non socio Confapi Brescia e Confapi Bergamo

€190,00 + IVA(22%)

€240,00 + IVA(22%)

**Corso valido anche ai fini dell'assolvimento dell'obbligo formativo delle 24 ore previsto da CCNL METALMECCANICI**

*Per ricevere la modulistica necessaria a completare la procedura d'iscrizione compilare e inviare la*

**"SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE" entro il 18/09 p.v.**

**SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE**

*da compilare e inviare via email a [formazione@confapibrescia.it](mailto:formazione@confapibrescia.it)*

**AZIENDA** \_\_\_\_\_

**NOME E COGNOME** \_\_\_\_\_

**Tel.** \_\_\_\_\_ **Email** \_\_\_\_\_