

Brain skills: tecnicas de memoria, aprendizaje y lectura rapida

Modalidad: curso e-Learning Duración: 8 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad de retener informacion y recordar con facilidad
- Aumentar la velocidad y efectividad en la lectura
- Desarrollar habilidades para gestionar el tiempo y optimizar la concentracion
- Mejorar la capacidad de solucion de problemas y el aprendizaje a largo plazo
- Aplicar tecnicas y estrategias efectivas en el día a día para alcanzar tus objetivos personales y profesionales

CONTENIDOS

Aprendizaje y carga emocional

La cancion del perezoso
El verdadero ginko biloba de la super-memoria
Los campeones de la memoria
La carga emocional del aprendizaje
Genios o calamidades
El proceso de la atencion
La motivacion para el aprendizaje
Como afectan las emociones al aprendizaje
El cerebro y la edad

Aprendizaje e integracion de la informacion

Aprender 50 idiomas
El mayor error de todo estudiante
El ojo solo ve lo que la mente esta preparada para comprender

Memoria, repeticion y olvido

Como recordar nombres

La memoria y el aprendizaje
La realidad que crea nuestro cerebro
Repetir con inteligencia para recordar con eficacia
Problemas de la memoria: la desatención
El cerebro falible
Los pecados de la memoria
Los recuerdos a corto plazo
El estrés y la sensación de control
El estrés y la multitarea
El Palacio de Loci

Aprendizaje, refuerzos y hábitos

Palomas suicidas y premios al aprendizaje
La Ley de las Consecuencias Inmediatas
Cómo se forman los hábitos
Cómo se modifican los hábitos
Técnica para eliminar o crear un hábito

Aprendizaje, creatividad y maestría

Los marcos mentales
Nuestro cerebro, un sistema abierto
El secreto de los grandes maestros
Cómo alcanzar logros extraordinarios

Nuevas estrategias de aprendizaje

Nuevos paradigmas para el aprendizaje
Canales de procesamiento de la información
Ventajas y desventajas de los distintos formatos
Estrategias óptimas de aprendizaje

Lectura rápida

Técnica de lectura rápida
Entrenamiento del campo visual
Proceso mental de la lectura

Capacidades mentales y energia fisica y mental

Las espinacas de Popeye
Nunca dejes de sognar
El poder creativo del suegno
Recomendaciones para el cuidado fisico del cerebro

Algunas aplicaciones practicas

Las tecnicas de estudio y aprendizaje mas habituales
Las tecnicas de estudio que realmente funcionan
Recomendaciones para estudiar una carrera u oposicion
Recomendaciones para el aprendizaje de una habilidad

Actividades Finales