

criteria

TÉCNICAS DE MEMORIA, APRENDIZAJE Y LECTURA RÁPIDA



Área: HABILIDADES

Duración: 8h

Metodología: online

Objetivos

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

Contenidos y estructura del curso

- 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 energía física y mental

Las espinacas de Popeye
Nunca dejes de soñar
El poder creativo del sueño
Recomendaciones para el cuidado físico del cerebro
Algunas aplicaciones prácticas

Las técnicas de estudio y aprendizaje más habituales
Las técnicas de estudio que realmente funcionan
Recomendaciones para estudiar una carrera u oposición
Recomendaciones para el aprendizaje de una habilidad
Actividades Finales

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

