



Técnicas para ejercitar la memoria



 Duración: 6.00 horas

Descripción

La memoria y el aprendizaje son recursos básicos e imprescindibles para el desempeño inteligente y eficaz en nuestro entorno actual de cambio permanente. La agilidad mental depende de la correcta e inmediata identificación de patrones mentales comunes en distintas circunstancias.

¿Y si pudiéramos recordar gran cantidad de datos en poco tiempo?

¿Y si pudiéramos recordar mucha información sin esfuerzo?

Todo esto y mucho más, como la aplicación de estos aprendizajes en nuestra vida cotidiana, es lo que nos ofrece este curso, para lograr más efectividad estratégica con la metodología más innovadora.

El curso Técnicas para Ejercitar la Memoria está dirigido a toda persona que realice tareas en la empresa y que precise de mejorar su memoria y su capacidad de aprendizaje.

Objetivos

Enseñar el funcionamiento de la mente y de la memoria.

Formar a los participantes en las técnicas básicas de memorización.

Mostrar las aplicaciones y soportes de las técnicas de memorización.

Mejorar la capacidad de codificación, almacenamiento y recuperación de la información a través de ejercicios amenos y muy prácticos

Contenidos

LA MEMORIA Y LOS TIPOS DE MEMORIA

La memoria

Tipos de memoria: la memoria inmediata

Tipos de memoria: la memoria operativa

Tipos de memoria: la memoria a largo plazo

Memoria a corto plazo vs Memoria a largo plazo

Actividad Roleplay: Tipos de Memoria

Autopractica: Tipos de Memoria

Actividad Roleplay: Esquemas mentales y memoria

Carga cognitiva: las limitaciones de la memoria de trabajo

Actividad Roleplay: Desbordamiento de la memoria operativa

Autopractica: Carga de Trabajo

Los canales auditivo y sensorial en la memoria operativa

EJERCITANDO Y DESARROLLANDO LA MEMORIA

Ejercicio: La olimpiada de la memoria

Ejercicio: Lista de cosas por hacer

Ejercicio: Teléfonos de interés Resultados de los ejercicios

Evaluación de la memoria

Actividad Roleplay: El Mago de la Memoria

Las asociaciones

Recomendaciones Maquinaria de la memoria

Memoria a corto plazo: ganchos Acción activa

Actividad: Nombres y Rostros

Actividad Rolplay: Memoria y Efecto Zeigarnik

Pasos básicos para una mejor memorización.

Sistema número-forma

Actividad: Sistema Número/Forma

Ejercicio: Su lugar favorito: método romano

Ejercicio: El sistema de números

Actividad Roleplay: Los resortes de la memoria