



Brain Skills: Técnicas de memoria, aprendizaje y lectura rápida

Código: 426275

Duración: 8.00 horas

Descripción

Ser competitivo en la sociedad de la información no depende del conocimiento que tengamos de la actualidad, sino de la capacidad de aprender a aprender y de desarrollar todas las capacidades de nuestro cerebro.

El objetivo de este curso es conseguir desarrollar y potenciar las capacidades mnemotécnicas de nuestro cerebro, con el fin de aumentar nuestra productividad, mejorar y aumentar la velocidad de lectura y comprensión y aprender a procesar la información de la forma más rápida posible.

Objetivos

- Evaluar tu "status" de memoria.
- Poner al día tu conocimiento sobre el cerebro.
- Explorar una serie de herramientas de memoria.
- Hacer uso de herramientas y técnicas para mejorar la capacidad mnemotécnica.
- Conseguir velocidad de lectura y comprensión para llegar a las 400 palabras por minuto.
- Sentir satisfacción y placer por la lectura.
- Aumentar la velocidad de lectura y comprensión, gracias a la constancia.

Aprendizaje y carga emocional

- La canción del perezoso
- El verdadero ginkgo biloba de la super-memoria
- Los campeones de la memoria
- La carga emocional del aprendizaje
- Genios o calamidades
- El proceso de la atención
- La motivación para el aprendizaje
- Cómo afectan las emociones al aprendizaje
- El cerebro y la edad

Aprendizaje e integración de la información

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

Memoria, repetición y olvido

- Cómo 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 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