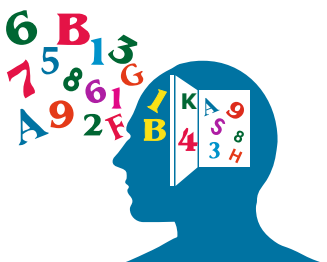


# MASTER PRO *M*EMORIA®



PRO *M*EMORIA®



[info@promemoriaonline.com](mailto:info@promemoriaonline.com)

## TECNICHE DI MEMORIZZAZIONE

Migliorare la memoria non solo è facile, ma persino divertente!

È questo l'aspetto più sorprendente dei cosiddetti "corsi di memoria". Le più moderne ed efficaci tecniche di memorizzazione si basano su un assunto **scientifico** fondamentale: la memoria a lungo termine viene attivata solo da *appropriate* immagini mentali, in cui l'aspetto "giocosso" ha un ruolo **fondamentale**.

Scopo del corso, quindi, è fornire gli allievi delle corrette tecniche di visualizzazione, al fine di rendere la memorizzazione veloce e duratura. L'approccio è essenzialmente pratico ed operativo, il che permette ai partecipanti di applicare - e quindi acquisire - già a lezione, i metodi proposti.

E di imparare divertendosi.

## LETTURA VELOCE

Tutti abbiamo sperimentato la (frustrante) esperienza di distrarci durante la lettura – anche quando **non** lo desideriamo – e di dimenticare quello che abbiamo letto. Ciò che stupisce, specie chi si avvicina ai corsi di lettura veloce, è sapere che tutto ciò non è dovuto a limiti naturali, biologici dei nostri occhi. La verità – scientifica – assolutamente sorprendente è che, invece, tutto ciò è dovuto solo ad un errato apprendimento scolastico, purtroppo ancora diffuso.

Infatti, **tutti** possiamo imparare a "leggere veloce" esattamente come tutti impariamo a leggere ("lento") a scuola. Quest'affermazione si basa su un fattore **biologico** che gli esperti del settore conoscono molto bene: fin da bambini noi **tutti** abbiamo la capacità, *naturale*, di focalizzare lo sguardo su un'area che corrisponde ad un'ellisse di circa 24 centimetri quadrati. Detto in parole povere, potremmo tranquillamente percepire **cinque-sei** parole alla volta.

Scopo del corso è **recuperare**, tramite esercizi specifici, questa capacità, moltiplicando la velocità di lettura di partenza da tre fino a sei volte, mantenendo, e anzi incrementando, la comprensione del testo, e con la comprensione, il **gusto** della lettura. Non solo: leggere "veloce" elimina **automaticamente** la distrazione, quel tipo di distrazione non voluta, che ci costringe spesso a tornare indietro e perdere tempo inutile.

## MAPPE CONCETTUALI

Non ha **alcun senso** usare le tecniche di memorizzazione per ricordare un libro parola per parola. Se vi piace, liberi di farlo, ma la notizia – assolutamente scientifica – è che non è per niente necessario. Anzi: è provato che **basta** memorizzarne solo il 10 % (ma spesso è sufficiente il 5%) per **ricordarlo tutto!** Ciò è dovuto alle naturali – e spesso sottovalutate – capacità della nostra memoria. Il fattore importante è, però, dare alla memoria un *preciso* 10%, non scelto a casaccio.

Scopo del corso di mappe mentali è proprio dare il metodo, valido per **qualsunque** tipo di testo – dal più semplice al più complesso, per imparare a scegliere quel fatidico 10%, memorizzato il quale, ci permette di ricordare l'intero libro.

Questo corso, dunque, è l'ideale completamento del corso di tecniche di memorizzazione, per chi volesse davvero utilizzare tutto il vero, stupefacente, potenziale mnemonico di cui la Natura ci ha dotati e che, spesso, resta inutilizzato solo perché nessuno ci dice come attivarlo.

## CHE COSA SONO LE MAPPE CONCETTUALI

È bene precisare che le mappe di cui noi parliamo **non** sono quelle che circolano su Internet grazie al programma "Mind Manager" e simili, perché, in realtà, con quel programma s'insegna solo a *disegnare* le mappe, dopodiché, sul cosa mettere in mappa, **buio totale**.

Noi parliamo di mappe **concettuali**, con tre livelli (logici e/o concettuali) di approfondimento, ma la cosa più importante è che insegniamo un **criterio generale** col quale trovare le "parole" che vanno nei tre livelli. In altri termini, noi insegniamo come cercare quel 10% di parole, memorizzate le quali, siamo in grado di ricordare l'intero contenuto, a prescindere dal testo.

Naturalmente, ciò presuppone la *comprensione* del testo da memorizzare, ma la comprensione dipende dalle pre-conoscenze del lettore, cosa che esula da un corso di mappe. È anche vero, come ci hanno riferito moltissimi nostri allievi, che il metodo di ricerca delle parole "essenziali" aiuta anche la comprensione.

Tutto ciò si ottiene con l'uso, **a lezione**, di testi con i quali si mettono subito in pratica i metodi appresi, sotto il diretto controllo del nostro docente, il che permette di uscire dal corso sapendo già utilizzare le mappe concettuali.

Vogliamo inoltre precisare che il nostro corso di "**Mind Mapping**" è strettamente legato a quelli di memoria, e pertanto non si può frequentare senza aver prima frequentato almeno il *Corso di Memoria base*.

# PROGRAMMA DEL CORSO DI TECNICHE DI MEMORIA

## MODULO A: TECNICHE DI MEMORIA – BASE

- ❖ Alle radici del “problema memoria”: come sviluppare la M.L.T. (Memoria a Lungo Termine)
  - Il ruolo delle immagini mentali nella M.L.T.
    - Visualizzazione plurisensoriale: immagini, suoni, sensazioni
      - Il ruolo delle emozioni nello sviluppo della M.L.T.
        - ◆ Esempi e applicazioni
  
- ❖ Come ricordare le informazioni astratte: tecnica della “concretizzazione”
  - Visualizzare il concetto e il suo significato
    - Visualizzare la parola che definisce il concetto
      - Come memorizzare le definizioni dei concetti e il loro significato
  
- ❖ Tecnica della memorizzazione per associazione di immagini
  - Uso di elementi paradossali e umoristici
    - Immagini in movimento
      - Associare le immagini in maniera indelebile con la “tecnica della sostituzione”
        - ◆ Applicazioni alle coppie di immagini
  
- ❖ Tecnica della sequenza di immagini per memorizzare liste o elenchi di informazioni
  - Estensione del sistema di associazione di immagini: dalle coppie alle liste
    - La tecnica dei “loci” di Cicerone
      - Applicazione della tecnica dei “loci” alla memorizzazione in sequenza
        - ◆ Esempi e applicazioni

## **MODULO B: TECNICHE DI MEMORIA – AVANZATE**

- ❖ Tecnica della conversione fonetica per ricordare i numeri
  - Come memorizzare le date, le costanti numeriche e scientifiche, i numeri della geografia e delle Scienze
    - La Grande Tecnica dei Cassetti numerici mentali: per potenziare e ammodernare la tecnica dei “loci” di Cicerone
      - Un divertimento: come memorizzare in pochi minuti il calendario dell’anno in corso
  
- ❖ Tecnica della visualizzazione creativa per la buona formazione delle immagini mentali
  - Perché la creatività aiuta la memorizzazione a lungo termine
    - Sviluppo della creatività: la tecnica del M.I.T.
  
- ❖ Memorizzazione dei vocaboli stranieri
  - Visualizzazione creativa applicata alle parole straniere
    - La tecnica delle “parole ponte”, dell’assonanza e della rima
  
- ❖ Per ricordare i nomi delle persone
  - Perché non ricordiamo i nomi delle persone
    - Come associare i nomi delle persone ai loro visi
  
- ❖ Come applicare la concretizzazione alle materie di studio: dalle poesie ai teoremi di matematica...
  - ...e tutte le altre: i nomi geografici, gli eventi storici, il pensiero dei filosofi
    - Come ricordare i termini scientifici e le parole “difficili”
      - Studiare con le “parole chiave”

# **PROGRAMMA DEL CORSO DI LETTURA VELOCE**

- ❖ Test di valutazione iniziale
  - Definizione dei parametri di lettura
    - Che cos'è il campo di percezione
      - I movimenti "saccadici" dell'occhio: come ottimizzarli
        - ◆ Obiettivi di una lettura veramente efficace
- ❖ Eliminazione dei difetti di lettura
  - La "ripetizione mentale"
    - La "verbalizzazione"
      - Il movimento di "regressione"
- ❖ Come si calcola la velocità di lettura ed il suo rendimento
  - Il P.A.M. (Parole Al Minuto)
    - Il C.C. (Coefficiente di Comprensione)
      - Differenza tra comprensione e ritenzione
        - ◆ Il parametro R.d.L. (Rendimento di Lettura)
- ❖ Allargamento del campo di percezione
  - Esercizi della piramide e del rombo
    - Uso del "mirino ottico"
- ❖ Riconoscimento rapido dei caratteri di stampa, delle parole, di intere frasi
  - Incremento delle capacità di percezione: esercizio dei caratteri "slegati"
- ❖ Punti di fissità e lettura ritmica
  - Movimenti "saccadici" e lettura ritmica
    - Esercizi con due punti di fissità
      - Esercizi con tre punti di fissità

- ❖ Rilassamento dei muscoli oculari
  - Tecnica del percorso ottico
    - Tecnica del “*palming*”
      - Esercizi di “*stretching*” oculare
  
- ❖ Lettura orizzontale delle colonne larghe
  - Esercizi per il potenziamento della visione periferica
    - Meccanica della lettura di colonne larghe
      - Esercizi di lettura di colonne larghe
  
- ❖ Lettura veloce di giornali e bollettini
  - Lettura verticale delle colonne strette
    - Esercizi per l’uso di un solo punto di fissità
      - Esempi ed applicazioni alla lettura dei giornali
  
- ❖ Ampliamento delle capacità percettive
  - Lettura “dimezzata” delle parole
    - Intuizione del significato
      - Comprensione malgrado l’assenza di segni o di intere parole
        - ◆ Perché leggere “veloce” è anche più efficace: le conclusioni dei ricercatori di Cambridge
  
- ❖ Lettura selettiva e scrematura
  - Lettura ad alta velocità per la ricerca di specifiche informazioni
    - Esercizi sulla ricerca veloce di numeri
  
- ❖ Come raggiungere una maggiore elasticità di lettura
  - Esercizi di lettura divergente e in diagonale
    - La lettura a velocità variabile
  
- ❖ Lettura a blocchi
  - Lettura a blocchi orizzontali formati da due e tre righe
    - Lettura a blocchi verticali formati da due e tre righe
  
- ◆ Nel corso del modulo sono previsti test di verifica parziali ed un test di verifica finale per il “monitoraggio” dei risultati raggiunti

# PROGRAMMA DEL CORSO DI MAPPE CONCETTUALI E METODOLOGIE DI STUDIO

- ❖ Che cosa sono le Mappe Concettuali e le Mappe Mentali
  - La differenza fondamentale tra Mappe Concettuali e Mappe Mentali
    - Il ruolo delle Mappe Concettuali nei processi di Apprendimento e Memorizzazione
      - Differenza della “ramificazione” tra Mappe Concettuali e Mappe Mentali
        - ◆ Applicazione del “Principio dell’Elefante®”
  
- ❖ I tre livelli logici della Mappa Mentale
  - Che cosa sono e come si trovano le “Parole-Concetto”. La tecnica del glossario o delle “note a margine”
    - Esercitazione: ricerca delle “Parole-Concetto”
      - Il secondo livello delle Mappe Concettuali: le “Parole-Chiave”
        - ◆ Terzo livello: le “Parole-Dettagli”
          - Esercitazione: prima costruzione di una Mappa Concettuale a tre livelli completa
  
- ❖ Diverse tipologie della struttura grafica delle Mappe Concettuali: Mappe ad albero e Mappe a raggiera
  - Scopi e differenze tra Mappe ad albero e a raggiera
    - Esercitazione: costruzione di una Mappa a raggiera completa
  
- ❖ Come sintetizzare relazioni, articoli di giornali e riviste, interi libri e testi di studio con le Mappe Concettuali
  - Esercitazione: sintesi di un articolo scientifico con le Mappe Concettuali



- ❖ Memorizzazione delle Mappe Concettuali. Applicazione della tecnica della sequenza di immagini alle Mappe
  - Tecnica dei “loci” ciceroniani applicata alle Mappe Concettuali
    - Uso ottimizzato delle delle Mappe Concettuali: memorizzare al 100% interi libri e testi di studio mettendone in mappa solo il 10%
    - Esercitazione: Mappa finale di verifica dell’apprendimento
  
- ❖ Metodologie di Studio Efficace
  - La Gestione del Tempo applicata allo studio
    - Che cosa vuol dire “Gestione del Tempo”
      - Gli strumenti per la Gestione del Tempo
        - ◆ Il fondamentale concetto di “Priorità”. Come fissare le priorità nello studio
  
- ❖ Imparare a programmare gli obiettivi di studio
  - Obiettivi a lungo, medio e breve termine
    - Esempi di applicazione della programmazione degli obiettivi nello studio
  
- ❖ Differenza tra sogni e obiettivi: il fondamentale concetto di “Obiettivo ben formato”
  - I requisiti di un obiettivo perché sia “ben formato” e non un sogno
    - Che cosa vuol dire “Obiettivo rigido, approccio elastico”
      - Perché preparare un “piano B” può essere fatale al raggiungimento dell’obiettivo
        - ◆ I tempi dello studio: uso del Metodo 45-10-5
          - Cosa sono e come imparare a usare i “Depositi di Tempo”
  
- ❖ Gran finale. Ultima lezione sull’obiettivo del Master ProMemoria. Come integrare le Tecniche di Memoria, di Lettura Efficace e le Mappe Concettuali in un unico Metodo Organico di Studio
  - Saluti e auguri

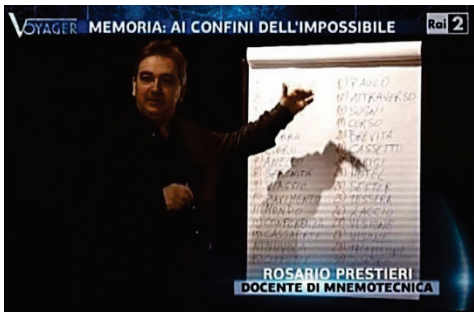
## TABELLA DEGLI INCONTRI

MODULO	GIORNO	ORARIO	
<b>MODULO A</b> MEMORIA BASE	Ven	- - -	15,00-19,30
	Sab	9,30-13,30	15,30-19,30
	Dom	9,30-13,30	15,30-19,30
<b>MODULO B</b> MEMORIA AVANZATO	Ven	- - -	15,00-19,30
	Sab	9,30-13,30	15,30-19,30
	Dom	9,30-13,30	15,30-19,30
<b>MODULO C</b> LETTURA EFFICACE	Ven	- - -	15,00-19,30
	Sab	9,30-13,30	15,30-19,30
	Dom	9,30-13,30	15,30-19,30
<b>MODULO D</b> MAPPE CONCETTUALI	Ven	- - -	15,00-19,30
	Sab	9,30-13,30	15,30-19,30
	Dom	9,30-13,30	15,30-19,30

**N.B. NON È POSSIBILE FREQUENTARE IL MODULO D SENZA AVER PRIMA FREQUENTATO I MODULI A+B, NÉ IL MODULO B SENZA AVER FREQUENTATO IL MODULO A. È, INVECE, POSSIBILE FREQUENTARE IL SOLO MODULO C O IL SOLO MODULO A.**

N.B. Laddove è indicato, la frequenza dei corsi s'intende mattina e pomeriggio, non a scelta.





## IL DOCENTE DEL MASTER PROMEMORIA: ROSARIO PRESTIERI, "ALLENATORE DEI CERVELLI"

**Rosario Prestieri** ha iniziato la sua attività di formatore nel 1991, con la Memotec by Super Learning di Bologna. Dopo essersi perfezionato con gli studi di **Dinamica Mentale** e **Psicocibernetica**, nel 1996 si è diplomato "Master Practitioner" in **P.N.L.** (Programmazione Neuro Linguistica) - licenza U.S.A. , completando la sua preparazione con i corsi di Anthony Robbins.

Dopo la chiusura della Memotec, nel 1993, fonda ProMemoria, con sede prima a Napoli e poi Roma, con l'obiettivo di migliorare l'offerta formativa legata ai corsi di memoria, adeguandola alle esigenze più approfondite del nuovo millennio. Prestieri fu così, nel 1994, l'ideatore del "**Master**" ProMemoria, un perCorso completissimo che prevede fino a 5 moduli didattici.

Nel febbraio 2024 ha compiuto **33 anni di attività**, e già da qualche anno ha superato il ragguardevole numero di **15.000 ore d'aula**. Ha collaborato con l'I.S.U., la Metaconsulting, Hi-Performance e Max Formisano Training, tutte di Roma, e con l'Erasmus di Milano (con cui ha registrato un videocorso). Ha fatto parte del corpo docente del Master in Pubbliche Relazioni, organizzato dalla Forum di Caserta, nell'ambito del quale ha tenuto lezioni presso la Regione Campania e il Comune di Napoli.

Nell'ambito della formazione aziendale ha collaborato con la FORM & ATP di Napoli, tenendo corsi per Alfa Avio, Aeritalia, Alenia, Elmer, Ente Fiera Mostra d'Oltremare, Selex Communications, e, nel 2012, per dirigenti e quadri di MetroNapoli. Dal 2006 collabora con l'ACCADEMIA BCC di Roma come apprezzato collaboratore della Federazione delle Banche di Credito Cooperativo dell' Emilia-Romagna e della Toscana.

Ha inoltre tenuto corsi per gli aspiranti promotori finanziari della **Mediolanum**, che - grazie ai suoi **esclusivi metodi** di approccio ai test - sono passati da una percentuale di promozioni del 35% (uno su tre) alla **stupefacente percentuale del 90% (nove su dieci)**!

Ha poi sviluppato il suo Master in alcuni Licei, privati e statali (in particolare, per tre anni consecutivi al Liceo Classico M.Galdi di Cava dei Tirreni). Presso l' I.T.I.S. "Galileo Galilei" di Salerno ha tenuto corsi per i docenti e poi per gli allievi. Ma il suo fiore all'occhiello è la collaborazione, dal 2006, con l' **UNICAM (Università di Camerino)**, dove ha tenuto, per **sette** anni, **l'intero suo Master**. Sempre all'Università di Camerino ha partecipato, negli ultimi quattro anni, al prestigioso **Progetto D.I.Lex** della Scuola di Giurisprudenza.



A metà degli anni novanta ha inoltre partecipato, in qualità di esperto del settore, a 16 trasmissioni Rai, sezione Videosapere (oggi RaiEducational), a diffusione nazionale. Più recentemente è apparso in **Voyager** (Rai 2, 26-3-2012) e a **Canale 5** (2012-2013).

È stato giustamente definito un "**Allenatore dei Cervelli**": è un esperto nello sviluppo del potenziale umano, e, in particolare, del potenziale mentale. È uno dei migliori specialisti italiani nello sviluppo delle capacità mnemoniche, della creatività, della lettura veloce e – più in generale – dell'apprendimento.

Usa un linguaggio semplice e comprensibilissimo, senza per questo perdere in rigore e precisione. Nelle sue lezioni trasmette un entusiasmo palpabile, creando un'atmosfera allegra e gioiosa: un'esperienza che vale la pena di fare.

## **ROSARIO PRESTIERI IN TV**

### **VIDEO RAI**

#### **VOYAGER**

Rosario Prestieri a Voyager

<https://vimeo.com/926744422>

#### **VIDEOSAPERRE**

La memoria? È associativa! – Videosapere

<https://vimeo.com/926749300>

### **VIDEO CANALE5**

#### **Rosario Prestieri a Canale 5**

<https://vimeo.com/250074816>

#### **Rosario Prestieri a Mattino5**

<https://vimeo.com/232283528>