

# MEMO - MEMORIA E METODO

## PANZARANI ACADEMY

### PROGRAMMA

**Il corso prevede 25 moduli suddivisi in audio, file pdf, audio mp3 ed esercizi.**

**Questo programma ti sarà di aiuto come tavola dei contenuti per seguire il corso completando le lezioni consultando i video e leggendo i file nell'ordine qui riportato.**

#### **Modulo 1 - Introduzione**

- a. Istruzioni modulo 1
- b. Video 1- Benvenuto
- c. MEMO, Memoria e Metodo - introduzione

#### **Modulo 2 - Presentazione**

- a. Istruzioni modulo 2
- b. Video 2- Aspettative e timori
- c. MEMO - Cosa è la memoria

#### **Modulo 3 - Dimostrazione**

- a. Istruzioni modulo 3
- b. Video 3- La nostra promessa
- c. MEMO - Le basi della memoria

#### **Modulo 4 - Visualizzazione**

- a. Istruzioni modulo 4
- b. Video 4- Visualizzazione
- c. MEMO - Basi ed esercizi di visualizzazione
- d- MEMO Audio - La visualizzazione
- e- MEMO - Conclusione visualizzazione

#### **Modulo 5 - Associazione**

- a. Istruzioni modulo 5
- b. Video 5a- Associazione (parte pratica)
- c. Video 5b - Associazione (parte teorica)
- d. MEMO - Spiegazioni

- d. MEMO - Teoria ed esercizi
- e. MEMO Audio - Esercitazioni
- f. MEMO- Conclusione Associazione

### **Modulo 6 - Conversione fonetica**

- a. Istruzioni modulo 6
- b. Video 6- Conversione fonetica
- c. Tabella Conversione fonetica
- d. MEMO - Test e conversione fonetica
- e. MEMO - Primo approccio con i numeri
- f. MEMO - Approfondimenti
- g. MEMO - Esercizi
- h. MEMO Audio - Esercizi
- i. MEMO - Conclusione conversione fonetica

### **Modulo 7 - Ricondizionamento**

- a. Istruzioni modulo 7
- b. Video 7- Ricondizionamento
- c. Esercitazioni
- d. Dichiarazione di ricondizionamento

### **Modulo 8 - Rilassamento**

- a. Istruzioni modulo 8
- b. Video 8a- Ciclo di rilassamento (teoria)
- c. Video 8b- Ciclo di rilassamento (pratica)
- d. MEMO - Le teorie sul rilassamento
- e- MEMO - Altre applicazioni

### **Modulo 9 - Fotografia mentale**

- a. Istruzioni modulo 9
- b. MEMO - Test Mnemonico immagini
- c. Dichiarazioni memoria
- d- Video 9 - Dichiarazioni e fotografia mentale
- e - MEMO - Fotografia mentale
- f. MEMO - Esercizi
- g. MEMO Audio - Esercizi
- h. MEMO - Conclusione fotografia mentale

### **Modulo 10 - Calendario**

- a) Istruzioni modulo 10
- b) Video 10 - Calendario
- c) Manuale - Calendario
- d) MEMO - Applicazioni calendario, esercizi ecc.
- e) MEMO Audio - Applicazioni
- f) MEMO Audio - Applicazioni ed esercizi

### **Modulo 11 - Creatività e condizionamenti**

- a) Istruzioni modulo 11
- b) Video 11a - Pratica numero e dichiarazioni
- c) Dichiarazioni Memoria
- d) Video 11 b - Creatività e condizionamenti
- e) MEMO - La Creatività
- f) MEMO Audio - La creatività parte 1
- g) MEMO Audio - La creatività parte 2

### **Modulo 12 - La mente**

- a) Istruzioni modulo
- b) Audiovisivo - Il creatore dei miracoli
- c) Video 12 - La mente
- d) MEMO - La mente - Mete e obiettivi
- e) MEMO Audio - Mete e obiettivi

### **Modulo 13 - Schedario numerico 1-30**

- a) Istruzioni modulo 13
- b) Video 13a - Informazioni schedario
- c) Video 13b - Memorizzazione schedario 1-30
- d) Video 13c - Commento Schedario
- e) MEMO- Lo schedario numerico

### **Modulo 14 . Pratica schedario**

- a) Istruzioni modulo 14
- b) Dichiarazioni di memoria
- c) Video 14a - Dichiarazioni
- d) Video 14b - Pratica schedario prima parte
- e) Video 14c - Pratica schedario seconda parte
- f) Video 14d - Commenti
- g) MEMO - Pratica schedario
- h) MEMO Audio - Pratica schedario

### **Modulo 15 - Parole difficili e straniere**

- a) Istruzioni modulo 15
- b) Intervista Piero Angela
- c) MEMO- Test parole difficili
- d) Audiovisivo - Parole difficili
- e) Video 15 - Parole difficili - commento
- f) MEMO - Parole difficili e straniere
- g) MEMO Audio - esercizi

### **Modulo 16 - Preliminare sull'ascolto**

- a) Istruzioni modulo 16
- b) Video 16a - Pratica numeri
- c) Video 16b - Preliminare ascolto

### **Modulo 17 - La lettura e l'ascolto**

- a) Istruzioni modulo 17
- b) Audiovisivo - La lettura e l'ascolto
- c) Video 17 - La lettura e l'ascolto
- d) MEMO - Leggere e ascoltare
- e) MEMO Audio - Riflessioni ed esercizi

### **Modulo 18 - Altri schedari**

- a) Istruzioni modulo 18
- b) Video 18 - Altri schedari
- c) MEMO - Schedario alfanumerico
- d) MEMO Audio - Schedario memorizzazione
- e) MEMO Audio - Schedario esercizi
- f) MEMO - Alfabeto visivo
- g) MEMO Audio - Alfabeto memorizzazione
- h) MEMO Audio - Alfabeto esercizio
- i) MEMO - Carte da gioco
- l) MEMO Audio - Carte da gioco memorizzazione
- m) MEMO Audio - Carte da gioco esercizi

### **Modulo 19 - Schedario numerico 31-60**

- a) Istruzioni modulo 19
- b) Video 19a - Schedario 31-60
- c) Video 19b - Revisione schedario
- d) Schede numeriche
- e) MEMO- Schedario numerico da 31 a 1000
- f) MEMO Audio - Schedario ed esercizi

### **Modulo 20 - Numeri**

- a) Istruzioni modulo 20
- b) Video 20a - Numeri
- c) Audiovisivo - Numerik prima parte
- d) Video 20b - Pratica e numeri
- e) Audiovisivo - Numerik prima parte
- f) Video 20c - Numeri di molte cifre
- g) Video 20d - Numeri riepilogo
- h) MEMO - Numeri
- i) MEMO Audio - Numeri esercizi

### **Modulo 21 - Nomi e visi**

- a) Istruzioni modulo 21
- b) MEMO - Test nomi e visi
- c) Video 21a - Nomi e visi
- d) Audiovisivo - Picoface
- e) Video 21b Nomi e visi pratica
- f) MEMO - Nomi e visi

g) MEMO Audio - Nomi e visi esercizi

### **Modulo 22 - Pratica allievi**

- a) Istruzioni modulo 22
- b) Video 22a - Pratica numero e dichiarazioni
- c) Musica Rilassamento
- d) Video 22b - Pratica allievi
- e) Video 22c - Allievi
- f) Video 22d - Commenti

### **Modulo 23 - Impegno e progetto**

- a) Istruzioni modulo 23
- b) Video 23 - Impegno e progetto
- c) Impegno

### **Modulo 24 - Messaggio finale**

- a) Istruzioni modulo 24
- b) Video 24 - Messaggio finale introduzione
- c) Audiovisivo - Messaggio finale

### **Modulo 25 - Altre applicazioni**

- a) Istruzioni modulo 25
- b) MEMO - Agenda mentale
- c) MEMO Audio - Agenda mentale
- d) MEMO Audio - Agenda esercizi
- e) MEMO brani letterari, musica, giochi
- f1) MEMO Audio - brani letterari, musica, giochi
- f2) MEMO Audio - brani letterari, musica, giochi
- g) MEMO - Materie scolastiche
- h1) MEMO Audio - Materie scolastiche
- h2) MEMO Audio - Materie scolastiche
- i) MEMO - Alfabeto morse, quiz di guida, listini
- l1) MEMO Audio - Alfabeto morse, quiz di guida, listini
- l2) MEMO Audio - Alfabeto morse, quiz di guida, listini
- m) MEMO - Studiare e ricordare
- n1) MEMO Audio - Studiare e ricordare
- n2) MEMO Audio - Studiare e ricordare
- o) MEMO - Materie scientifiche
- p1) MEMO Audio - Materie scientifiche
- p2) MEMO Audio - Materie scientifiche
- q) MEMO - Applicazioni specifiche
- r1) MEMO Audio - Applicazioni specifiche
- r2) MEMO Audio - Applicazioni specifiche

