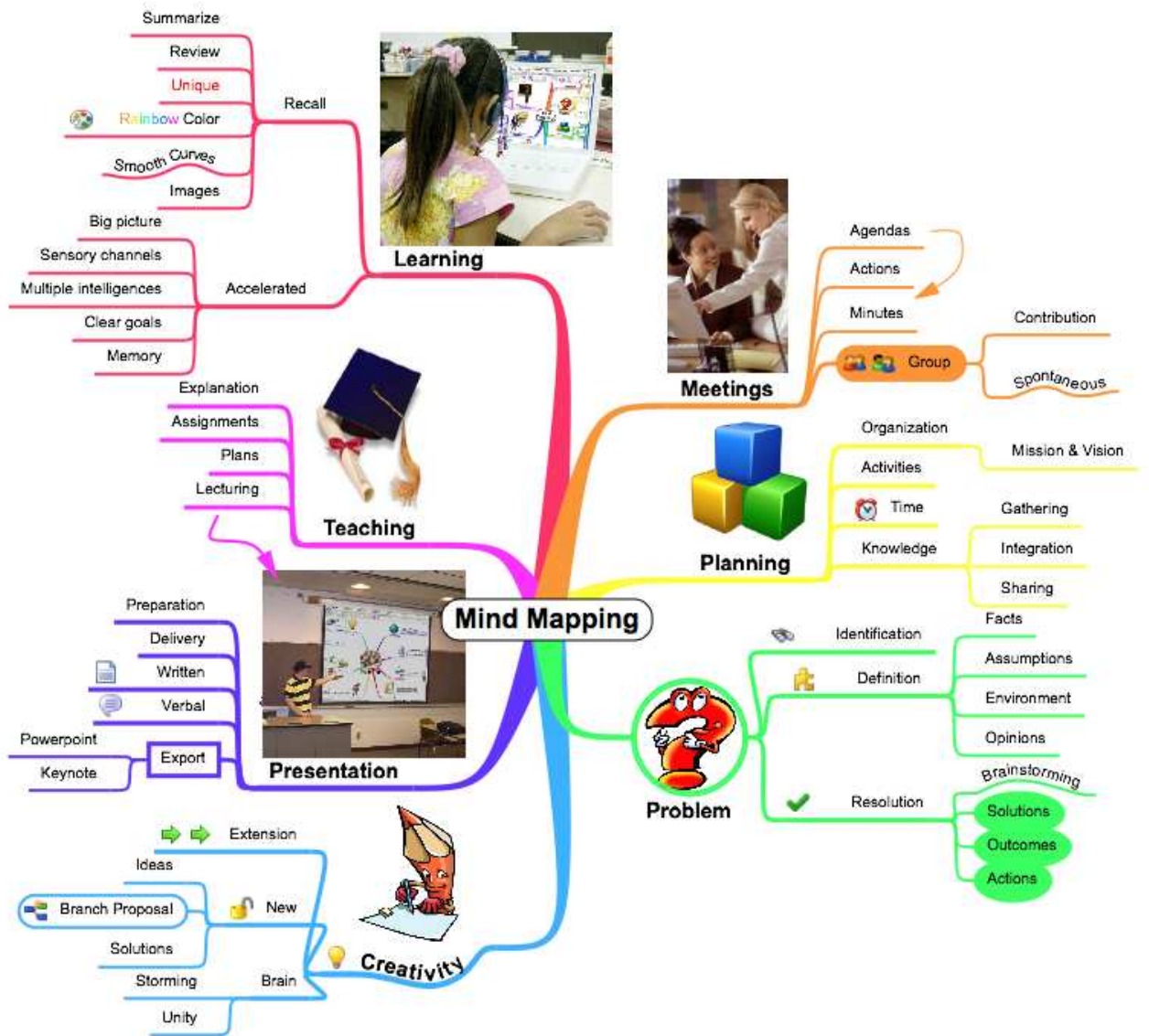


Mappe mentali



Chi è Elia Issa

Elia Issa è un lettore di tedesco al Bisazza di Messina e all' ITC Pugliatti di Trappitello (Taormina). E' docente di tecniche di memoria, lettura veloce, tecniche di rilassamento e concentrazione, autostima, linguaggio del corpo, parlare in pubblico, lavoro di squadra, ecc. Organizza corsi ai docenti e ai ragazzi delle scuole.

Perché ho fatto questo ebook gratis

Ho lavorato molti anni presso un' azienda di formazione molto famosa e organizzavo ogni mese corsi sulle metodologie di studio. Queste tecniche sono strabilianti e i risultati sono fantastici. Per avere un'idea guarda delle dimostrazioni che ho fatto:

- [numerone](#)
- [20 parole](#)

La qualità del video non è ottima, però serve per avere una dimostrazione delle tecniche.

Queste hanno permesso a tantissimi ragazzi di aumentare la velocità nel preparare gli esami e migliorare spesso anche i voti.

L'unica cosa che mi dispiaceva era che tante persone per paura di quanto costasse non si avvicinavano al corso. I corsi che vengono organizzati dalle varie società variano dai 500 ai 1.500 euro. E lo so perché li tenevo pure io.

Molto semplice, no? Quello che sto capendo dal web 2.0 è che molte persone oneste condividono quello che è il loro sapere.

Però ho conosciuto alcuni internet publisher che mi hanno proprio colpito per questo loro modo di fare e ti posso assicurare che l'ho apprezzato molto.

Mappe mentali

Ciao, oggi finalmente ti spiego quella che io considero in assoluto la tecnica più importante delle tecniche di memoria: le mappe mentali.

E' una tecnica che veramente ti farà cambiare i tuoi risultati nell'apprendimento.

Pensa che questo sistema è stato inventato da una delle persone che ha il più alto quoziente intellettivo al mondo: Tony Buzan.

E' una tecnica che ti permette di mettere in un foglio A4 qualcosa come 80-100 pagine e ricordare subito il 60% appena l'hai finita.

Solo che prima di poter fare una mappa devi dover studiato bene i seguenti ebook:

- Cervello e creatività
- Suoni fonetici
- Brain Storming
- Come si studia un testo
- Le conoscenze specifiche legate al vostro testo (es. se studi giurisprudenza, probabilmente dovrai conoscere la tecnica per memorizzare gli articoli di codice)

Se hai studiato (e applicato) ogni singolo punto, fare le mappe ti sembrerà facilissimo. Ovviamente prima farai un po' di fatica, ma con il tempo diventerai bravo. Come tutte le cose è una questione di esercizio.

Il principio è molto semplice. Lo studio che hai fatto fin'ora (senza le tecniche di memoria), è uno studio passivo, che usa solo l'emisfero della logica e non quello della creatività.

Le mappe mentali usano entrambi gli emisferi, quindi capisci bene che il rendimento è altissimo, ma anche la qualità dei risultati.

Andiamo insieme a vedere quali sono le utilità delle tecniche di memoria:

1. Ti permetto di vedere subito il nucleo fondamentale:

Al centro ci sono le **informazioni più importanti**, più vai verso l'esterno, più curi i dettagli.

2. C'è un **ordine** e una **gerarchia** ben precisa:

ci sono vari gruppi di importanza: nel nucleo l'argomento principale.

3. I **legami** e i **riferimenti** sono ben visibili:

Capisci subito quali sono gli argomenti collegati tra di loro.

4. Puoi fare delle **aggiunte**:

Ti è mai capitato di prendere appunti e poi vedere che il relatore dopo un'ora si ricordava un particolare e dovevi sistemare gli appunti? Le mappe mentali risolvono subito questo problema.

5. Con uno sguardo hai subito una **visione di insieme**:

E' molto facile riguardare un foglio, dove hai steso la tua mappa e ripassarla velocemente.

6. Puoi fare rapide **consultazioni**:

Puoi veder molto facilmente i vari passaggi

7. Disegnare le mappe rende **più creativo e divertente lo studio**:

Il mio obiettivo è quello di far diventare apprendimento = divertimento.

8. Sei sicuro, sintetico e preciso su tutto quello che hai studiato:

Una volta che hai organizzato il lavoro, la ripetizione diventa una passeggiata

9. Il **ripasso** diventa molto **veloce**:

Riesci a vedere tutto su un foglio, quindi di conseguenza ti organizzi molto meglio.

10. Per concludere, come ti avevo scritto sopra, è un **processo attivo** e permette di ricordare subito il **60% delle informazioni analizzate**.

COME COSTRUIRE LA TUA MAPPA

Innanzitutto riprendi l'ebook come studiare un testo e riguardati bene la differenza tra concetti e parole chiave. E' fondamentale!

Dopo che hai riguardato, tieni semplicemente che al centro andrà l'argomento poi i concetti, le parole chiave e le "sotto" parole chiave (quelle cioè che derivano dalle parole chiavi più importanti).

Prendi un **foglio bianco**, non a righe, quadretti, ma bianco: un foglio a4 per stampare.

Lo metti in **orizzontale**. Perché? Così sfrutti meglio lo spazio verso l'esterno.

Poi parti dal **centro**. Al centro metterai l'argomento che stai trattando.

Prendi il **punto di partenza** a ore 2 (guarda anche l'immagine in prima pagina).

Procedi ad **anelli**: al centro i concetti, poi le parole chiave e infine le sotto parole chiave.

Nella tua mappa puoi mettere delle frecce che colleghino informazioni tra di loro, puoi usare dei codici che scegli tu, delle figure geometriche che ti richiamano le informazioni.

Hai molta libertà!

La cosa che ti consiglio è per ogni ramo usa un colore diverso (guarda sempre l'immagine in copertina). Ma ancora più importante sono le immagini, da mettere sopra le parole chiave e i concetti. Tranquillo non riuscirai mai a disegnare peggio di me.

A giorni metterò un video dove spiego come fare.

MEMORIZZAZIONE DELLE MAPPE MENTALI

Ora ti spiego quali sono i 2 metodi che faccio utilizzare:

1. Quello di fare una fotografia mentale del foglio, guardando colori ed immagini.
2. Facendo una storiella (tipo quella del test della memoria: trottola, pancia, lama, lava, ecc..) con le associazioni creative, ramo per ramo.

Io uso solo la seconda perché mi sento più sicuro, ma ci sono persone che usano fotografare mentalmente il foglio con le immagini e si divertono con i disegni.

Durante il corso spiegherò passo passo come fare e anche il video che metterò su youtube ti sarà molto utile.

Per qualsiasi domanda mi trovi su [Facebook](#)

Non esitare a contattarmi. Il mio blog è: eliaissa.noiblogger.com .

Elia Issa

P.s.: Mi farebbe molto piacere ricevere un commento nei nostri blog.