

نقشه راه

مراحل یادگیری و روش های یادگیری سریع و هوشمند (تبدیل مهارت به عادت) / ۷ مرحله

- زمان
- تمرین درست
- باز خورد
- حفظ انگیزه
- سوتی ها
- نتیجه گیری

مراحل ساخت عادت های سازنده و موثر بالاخص مطالعه و یادگیری / ۱۰ تکنیک ساده و کاربردی

- توضیح و تعریف
- منبع رفتار
- فرایند انگیزه
- چرخه انگیزه
- چرخه تمرین
- نمودار رفتاری بی جی فاک
- نمودار رشد
- قانون پنج ثانیه
- شکل گیری مسیر عصبی

آموزش غلبه بر تنبلی و اهمال کاری / ۳ کام موثر

- ضد کپک
- مکانیزم مغز
- قانون ۵ ثانیه

چگونه به خود انگیزه دهیم؟ ۱۴ راهکار برای افزایش انگیزه

- اشتیاق و انگیزه
- چالش و انگیزه
- قانون گلدیلاکس
- مدل تچان
- معنی و مفهوم در ایجاد انگیزه

برنامه ریزی اصولی

- مدیریت زمان
- برنامه ریزی درسی
- برنامه ریزی خواب
- شناخت تیپ شخصیتی در برنامه ریزی

کاهش استرسی

افزایش توجه و تمرکز

روش مطالعه قرآن

قدرتمندترین روش های حفظ در دنیا

- حفظ عدد و فرمول
- حفظ کلمه
- حفظ شعر و آیات قران
- حفظ متن

هفت روش مطالعه موثر برای تمام دانش آموزان

- تکرار با فاصله زمانی مشخص (۱)
- یادآوری فعال (۲)
- روش مطالعه پومودورو (۳)
- تکنیک فاینمن (۴)
- سیستم لایتنر (۵)
- PQ4R روش مطالعه (۶)
- SQ3R روش مطالعه (۷)

مطالعه اصولی و کارآمد (اصلاح روش سنتی)

- روش هشت مرحله ای
- تدریس کلامی جهت تثبیت اطلاعات
- مرور هدفمند

تندخوانی به روش مهندسی مغز

- نکات تندخوانی
- تقویت عضلات چشم
- سیزده تمرین

مطالعه به روش انعطاف پذیری عصبی (نوروریدینگ)

- روش مطالعه نوروریدینگ
- مطالعه منطبق با ویژگی های مغز
- هشت ویژگی

عکس خوانی (فتوریدینگ)

- روش عمومی
- روش تخصصی سه روش
- کتابهای داستان و رمان

شناخت ذهن عکس خوان

صفر تا صد نقشه ذهنی

- کاربرد نقشه ذهنی
- آموزش نقشه ذهنی کاغذی
- آموزش نقشه ذهنی دیجیتال
- بررسی کاربردهای حرفه ای مایندمپ نقشه ذهنی در جهان
- شباهت مغز و نقشه ذهنی

یادداشت برداری صحیح به سبک حرفه ای ها / ۲۰ تکنیک

- تنها روش صحیح یادداشت برداری چگونه برای یادداشت برداری آماده شویم؟
- فواید یادداشت برداری
- کجا بنویسیم؟
- یادداشت کردن روی کاغذ
- یادداشت کردن روی تبلت و کامپیوتر و گوشی
- بهترین زمان برای یادداشت برداری
- قبل از ارائه یا تدریس
- حین مطالعه یا تدریس
- پس از مطالعه و تدریس
- حاشیه نویسی - ۱
- هایلایت کردن یا علامت زدن - ۲
- جدول کشیدن - ۳
- اوت لاین کردن - ۴
- نقشه کشی ذهنی - ۵
- یادداشت کرنل - ۶
- اهمیت کلمات کلیدی در یادداشت برداری
- نحوه یافتن کلمات کلیدی
- منحنی فراموشی
- باید ها و نباید های یادداشت برداری