**KHÓA HỌC “MAKING STUDY SIMPLE”**

Hầu hết chúng ta đều xem việc học là một nhiệm vụ đầy thách thức, cần đầu tư rất nhiều thời gian và công sức. Tuy nhiên, mọi chuyện sẽ trở nên dễ dàng hơn, mọi nỗ lực sẽ không hoài phí nếu chúng ta tìm được phương pháp học tập và ghi nhớ thông minh. Hãy sẵn sàng trải nghiệm sức mạnh kỳ diệu của não bộ và những phương pháp học “thần thánh”.

**Bạn sẽ được học:**

1. **Kiến thức cơ bản về cách vận hành của não bộ và trí nhớ**

Bộ não của bạn là công cụ quyền năng nhất mà bạn có toàn quyền sử dụng. Nó nhanh và phức tạp hơn cả những chiếc máy tính siêu đẳng, nó là một trong những điều kỳ thú nhất Vũ Trụ. Hiểu được cách vận hành của bộ não sẽ giúp bạn sử dụng nó hiệu quả và nhận được nhiều lợi ích hơn. Bạn sẽ được giải đáp QUAN ĐIỂM “Khả năng ghi nhớ tốt là năng khiếu hoặc tài năng mà một số người có, một số người không. Những người nghĩ họ không có trí nhớ tốt từ bỏ việc cố gắng nhớ đầy đủ thông tin vì họ nghĩ họ sẽ quên hết chúng”.

1. **Làm gì khi không biết làm gì**

Đã bao nhiêu lần bạn rơi vào tình cảnh dáo dác tìm kiếm một vật gì đó mà mới đây bạn hãy cầm trên tay, hay đã quên mất mình nói gì nãy giờ? Chúng ta thường gọi tình trạng này là “đãng trí” nhưng thực ra sự xao lãng ấy là sự thất bại của việc mất tập trung. “Nghệ thuật ghi nhớ chính là nghệ thuật tập trung chú ý”. Sự tập trung là yêu cầu cần thiết cho tất cả các hoạt động, đặc biệt là học tập và làm việc. Bạn sẽ được học phương pháp quản trị thời gian để nâng cao tối đa sự tập trung trong công việc và học tập. Đại đa số mọi người đều cho rằng có lúc họ rơi vào tình trạng thiếu tập trung. Tuy nhiên, bạn không phải hoàn toàn mất tập trung bởi đơn giản bạn đã hướng sự tập trung của mình vào hàng loạt điều thú vị đang diễn ra. Một khi đã hiểu được điều này kết hợp phương pháp giúp xử lý tình trạng mất tập trung, bộ não của bạn sẽ có khả năng tập trung và tiếp thu thông tin chính xác một cách kỳ diệu.

1. **Cách nhớ nhanh, nhớ lâu, nhớ mãi tới già**

Bạn nghĩ trí nhớ của bạn tốt đến mức nào?

Liệu nó có thể tốt hơn nữa không?

Và sẽ tốt đến mức nào?

Việc làm chủ những kỹ thuật ghi nhớ đơn giản có thể giúp một số người nhận ra rằng người bình thường cũng có thể tạo nên điều kỳ diệu. Chẳng hạn , bạn có thể tưởng tượng nỗi việc ghi nhớ dãy số dài 100 – 200 số trong khoảng thời gian ngắn? Bạn có tin mình sẽ đọc xuôi, đọc ngược các dãy số này một cách đơn giản? Hay đơn giản bạn muốn mình trở thành một người thông thạo địa lý, đi du lịch mà không cần vất vả với bản đồ. Đặc biệt, bạn có muốn cải thiện tình trạng vào phòng thi “chữ không cánh mà bay”- một trong những nỗi khổ tâm của các bạn học sinh – sinh viên. Tất cả đều có thể! Bởi ở đây chúng ta sẽ được học những phương pháp ghi nhớ cốt lõi cơ bản nhưng vô cùng tuyệt vời.

Ghi nhớ tốt đơn giản chỉ là một kỹ năng và kỹ năng luôn do học hỏi, trau đồi, luyện tập mà có. Dù khả năng ghi nhớ của bạn đang ở mức độ nào và bạn đang ở độ tuổi chăng nữa thì bạn đều có thể cải thiện và nâng cấp trí nhớ đáng kể bằng cách áp dụng những phương pháp ghi nhớ được giới thiệu. Những phương pháp “ghi nhanh nhớ mạnh” ở đây sẽ giúp bạn nâng cao năng lực ghi nhớ của não bộ, kết hợp với kế hoạch “Hình thành tạo thói quen 21 ngày” dưới đây sẽ giúp bạn luyện tập các phương pháp ghi nhớ cho đến khi chúng trở thành bản năng thứ hai. Rồi chính bạn sẽ ngạc nhiên về khả năng của chính mình!

1. **Ôn nhàn nhớ lâu, thuộc nhanh nhớ chuẩn**

Hầu hết khi mỗi kì thi đến, các bạn sinh viên đều học bài theo kiểu đối phó và rồi hết thi thì chữ cũng hết. Chúng ta bỏ quên chức năng lưu trữ thông tin của bộ não. Chính vì thế, bí kíp học thần thánh ASPIRE sẽ giúp bạn học tập đơn giản và hiểu bài một cách sâu sắc nhất. Từ đó, bản thân bạn sẽ hiểu được nội dung bài học và giúp bạn nhớ bài vanh vách.

1. **Hình thành thói quen 21 ngày**

Đối với các phương pháp ghi nhớ cũng như các kỹ năng học tập, bạn vận dụng càng nhiều thì trí nhớ càng mạnh, năng lực trí não sẽ được cải thiện theo thời gian. Trí não càng được thử thách thì càng có nhiều mối liên kết mới và kích thích sự linh hoạt của não bộ. Khi thực hành phần này, bạn phải dứt khoát chống lại “cám dỗ” bên ngoài, bạn phải kiên trì tạo thói quen trong 21 ngày. Ở nội dung này, các bạn sẽ được hiểu những sai lầm khi tạo thói quen cũng như bí quyết của những người thành công trên thế giới.

**Số lượng buổi học:** 4 buổi (2 ngày)

**Số lượng tham gia:**

**Yêu cầu cơ sở vật chất và kỹ thuật:** phòng rộng thoáng,âm thanh ánh sáng đầy đủ (ánh đèn vàng càng tốt), ghế (không cần sử dụng bàn), máy chiếu, bảng flip chart, bút Artline (4 màu: xanh lá, xanh dương, đỏ, đen), giấy A1 (mỏng), microphone,...

**Một số yêu cầu khác:** giấy A4, bút lông màu, quà lưu niệm nhỏ,…