



Sistema ADC
UNIVERSITÀ

PROGRAMMA DEL CORSO



MACRO- ARGOMENTO	TITOLO	CONTENUTO	DURATA
------------------	--------	-----------	--------

PIANO TERRA - Conquistare le basi PREMESSE E PRINCIPI	Ingresso	Introduzione e programma del corso	19:46
	Corte Interna	Community e gruppo Facebook	11:40
	Atrio	Fasi e caratteristiche del metodo perfetto	20:20
	Stanza di servizio	Ambiente e strumenti	19:02
	Chiostro	Atteggiamento e stato psicofisico	15:49



PRIMO PIANO - Conquistare il tempo PIANIFICAZIONE	Stanza degli orologi	Tempistiche, cicli di studio e pause	24:30
	Stanza della bilancia	Spacing vs Cramming	08:31
	Stanza binaria	Frequenza o non frequenza delle lezioni	11:18
	Stanza delle spie	Selezione delle fonti e dei materiali	18:04
	Sala della guerra	Pianificazione su 4 livelli	22:19
	Laboratorio dello scultore	Master Plan e organizzazione settimanale	41:52
	Sala delle statue	Personalizzazione del Master Plan e esempi	24:24
	Rifugio dell'inventore	Software e tecnologia	22:28



MACRO- ARGOMENTO	TITOLO	CONTENUTO	DURATA
------------------	--------	-----------	--------

SECONDO PIANO - Conquistare il testo ACQUISIZIONE E COMPRESIONE LETTURA 	Teca del bestiario	Problemi di lettura e approccio al testo	17:58
	Sala dell'esploratore	Letture esplorativa	39:55
	Biblioteca	Letture efficace	45:30
	Stanza del metronomo	Letture veloce e velocità di lettura	15:32
	Archivio	Affrontare testi diversi	115:38
	Pensatoio	Aumentare la comprensione	16:08
	Rifugio dell'inventore	Software e tecnologia	14:57

TERZO PIANO - Conquistare il foglio RIELABORAZIONE E SCHEMATIZZAZIONE 	Scrittorio	Rielaborazione e schematizzazione	25:59
	Stanza degli schemi	Schemi lineari	84:56
	Stanza delle mappe	Mappe mentali	70:12
	Stanza dei concetti	Mappe concettuali	40:50
	Ripostiglio	Schemi complementari e personalizzazioni	23:50
	Rifugio dell'inventore	Software e tecnologia	30:40
	Balcone	Altre forme di rielaborazione	09:05

MACRO- ARGOMENTO	TITOLO	CONTENUTO	DURATA
------------------	--------	-----------	--------

QUARTO PIANO - Conquistare le parole ACQUISIZIONE E COMPRENSIONE APPUNTI 	Sala da ballo	Basi della produzione di appunti	17:07
	Salotto	Gestione dell'attenzione	08:12
	Stanza dell'ascolto	Metodo ADC di creazione appunti	28:40
	Stanza dei biglietti	Metodo Zettelkasten	10:25
	Sala degli schermi	Appunti digitali da videolezioni	15:08
	Rifugio dell'inventore	Software e tecnologia	18:50

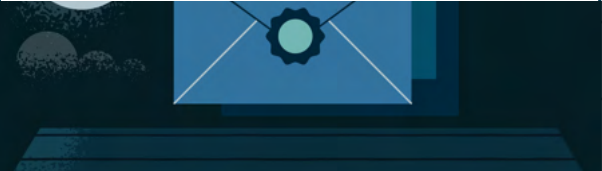
PRIMA TORRE - Conquistare la preparazione APPLICAZIONE E ESERCIZIO 	Sala di preparazione	Applicazione, testing, esercizi	17:04
	Palestra	Simulazione e visualizzazione	12:36
	Cassetta di sicurezza	Gestione della banca dati e dei quiz	13:58
	Sala della prova	Ripasso e ripassi programmati	19:52
	Magazzino	Metodo Leitner	14:54
	Laboratorio di stoccaggio	Applicazione pratica del metodo Leitner	19:56
	Sala delle riunioni	Studio di gruppo	18:38
	Rifugio dell'inventore	Software e tecnologia	14:22


MACRO- ARGOMENTO	TITOLO	CONTENUTO	DURATA
------------------	--------	-----------	--------

SECONDA TORRE - Conquistare la memoria MEMORIA E RICORDO	TITOLO	CONTENUTO	DURATA
	Stanza della memoria	Basi della memoria e link method	24:25
	Stanza delle parole	Memorizzare parole, vocaboli e testi	27:37
	Stanza dei numeri	Memorizzare numeri, formule e elenchi	31:03
	Sala degli arazzi	Memorizzare immagini, diagrammi e strutture	32:53
	Sala dei portali	Tecnica dei loci e mnemotecnica diffusa	24:19

TERZA TORRE - Conquistare il risultato PREPARAZIONE AGLI ESAMI	TITOLO	CONTENUTO	DURATA
	Sala degli specchi	Autovalutazione e monitoraggio	10:08
	Armeria	Adattamento a tipologie diverse di esami	17:43
	Teatro	Performance e atteggiamento agli esami	12:07
	Officina del fabbro	Personalizzazione del metodo di studio	22:53
	Sala delle torture	Gestione dei voti negativi	12:27
	Osservatorio	Applicare il metodo completo	18:43
	Stanza dello spirito e del tempo	Modalità "Damage control"	06:10
	Stanza della meditazione	Costanza, errori e gestione del metodo	10:39

MACRO- ARGOMENTO	TITOLO	CONTENUTO	DURATA
------------------	--------	-----------	--------

TETTO			
	Pergamena	Bibliografia dinamica	30:34
	Cannocchiale	Sviluppi futuri	03:20
	Lettera	Saluti e ringraziamenti	04:35

STANZE SOTTERRANEE			
	Sala delle storie	Storia di AdC	
	Sala delle lezioni	Live di domande e risposte	
	Laboratori	Casi studio e approfondimenti	