

DIVENTARE BRAVI NEL CALCOLO MENTALE

TECNICHE SEMPLICI PER CALCOLARE VELOCEMENTE E SENZA STRESS

Formazione rivolta a chiunque desideri migliorare il proprio calcolo mentale quotidiano

Calcolare più velocemente della calcolatrice nella vita di tutti i giorni

Durata : 2 ore	Moduli : 3 moduli
Lezioni : 12 lezioni	Destinatari : Tutti, senza prerequisiti matematici
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrizione della formazione

Questa formazione di 2 ore offre le tecniche più efficaci e facili da ricordare per sommare, sottrarre, moltiplicare e dividere rapidamente nella vita quotidiana. Basata su trucchi pratici, esercizi progressivi e situazioni concrete come fare la spesa, dividere un conto o calcolare una percentuale di sconto. Al termine della formazione, ogni partecipante avrà a disposizione una cassetta degli attrezzi mentale per guadagnare in facilità, rapidità e fiducia di fronte ai numeri. Un approccio accessibile che smonta le credenze limitanti e trasforma il calcolo mentale in un riflesso di piacere.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Riprendere fiducia con i numeri — le basi che cambiano tutto	4 lezioni
MODULE 2	Le tecniche astute per calcolare più velocemente della calcolatrice	4 lezioni
MODULE 3	Applicare il calcolo mentale nella vita reale — casi pratici	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Superare i blocchi e le credenze limitanti legate al calcolo mentale
- Padroneggiare le tecniche essenziali per sommare, sottrarre, moltiplicare e dividere rapidamente
- Calcolare percentuali e sconti nella vita quotidiana senza calcolatrice
- Applicare il calcolo mentale in situazioni concrete: spesa, ristorante, lavoro
- Sviluppare un metodo di allenamento personale per progredire nel tempo

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico	Chiunque desideri migliorare il proprio calcolo mentale quotidiano
Prerequisiti	Nessuno
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Perché ci si blocca di fronte al calcolo mentale — smontare le idee ricevute

- Le credenze limitanti comuni e la loro origine
- Il ruolo della scuola e dei brutti ricordi associati allo stress
- Il calcolo mentale come competenza apprendibile a qualsiasi età
- I benefici concreti: risparmio di tempo, meno errori, stimolo della memoria

Lezione 2 - I pilastri del calcolo mentale — cosa automatizzare in priorità

- Le tavole di addizione fino a 20: dominarle come base fondamentale
- Le tavole di moltiplicazione: colmare le lacune frequenti (7×8 , 6×9)
- I complementi a 10 e a 100: competenza redditizia per velocità
- I doppi e le metà: abbreviazione universale per moltiplicazione e divisione

Lezione 3 - Comprendere come il cervello calcola

- Differenza tra calcolo scritto e calcolo mentale: tecniche diverse
- Il ruolo della memoria di lavoro nei calcoli a più passaggi
- Le strategie di scomposizione: non calcolare da sinistra a destra come a scuola
- Visualizzare i numeri nella testa per maneggiarli meglio

Lezione 4 - Allenarsi efficacemente senza scoraggiarsi

- La regola dei 10 minuti al giorno: regolarità batte intensità
- Applicazioni e giochi per progredire divertendosi: panoramica e consigli
- Misurare i progressi con piccole sfide personali motivanti
- Trasformare il calcolo mentale in un riflesso di piacere

Lezione 1 - Sommare e sottrarre come un professionista

- Tecnica dell'arrotondamento compensato: trasformare $47+38$ in $50+35$
- Sommare da sinistra a destra: metodo naturale poco insegnato
- Sottrarre per complemento: calcolare $100-37$ pensando al complemento
- Somme in catena: raggruppare prima i numeri che cadono giusti

Lezione 2 - Moltiplicare senza tavola né calcolatrice

- Moltiplicare per 9: tecnica delle dita e del per 10 meno 1
- Moltiplicare per 11 in un secondo: metodo del numero che si allontana
- Moltiplicare per 5, 25, 50: passare per divisione per 2 e moltiplicazione per 10
- Quadrati dei numeri che finiscono per 5: trucco che impressiona

Lezione 3 - Dividere e stimare rapidamente

- Dividere per 2, 4, 8: tecnica delle metà successive
- Stimare un risultato: verificare plausibilità prima del calcolo preciso
- Criteri di divisibilità: sapere a colpo d'occhio per 2, 3, 5, 9
- Semplificare prima di calcolare: evitare calcoli inutili

Lezione 4 - I percentuali nella vita di tutti i giorni

- Calcolare 10% e 1%: base di tutti i calcoli percentuali
- Situazioni quotidiane: saldo -30%, mancia 15%, IVA 20%
- Tecnica dell'inversione: 18% di 50 = 50% di 18
- Stimare aumento o riduzione senza calcolo preciso

Lezione 1 - Al supermercato e nei negozi

- Fare il totale della spesa man mano per evitare sorprese
- Confrontare prodotti: prezzo al chilo, prezzo all'unità, vero affare o falsa promozione
- Calcolare uno sconto: risposta rapida per 15% di riduzione su 89€

- Controllare il resto con la tecnica del complemento

Lezione 2 - Al ristorante e tra amici

- Condividere il conto equamente tra 3, 4, 5 o 6 persone
- Calcolare la mancia senza calcolatrice: 10%, 15%, 20% in un attimo
- Convertire rapidamente valute in viaggio: euro, sterline, dollari
- Stimare budget per serata o vacanze senza complicazioni

Lezione 3 - Al lavoro e nelle pratiche amministrative

- Calcolare termini, durate, scadenze: contare in giorni, settimane, mesi
- Verificare fatture o preventivi: individuare errori rapidamente
- Stimare budget, rapporti, margini: calcoli professionali quotidiani
- Preparare presentazioni con numeri: fornire ordini di grandezza credibili

Lezione 4 - Bilancio e piano di allenamento personale

- Quiz finale: 20 calcoli variati per misurare i progressi
- Identificare le 3 tecniche preferite per uso quotidiano
- Piano di allenamento di 30 giorni: esercizi brevi e progressivi
- Risorse per continuare a progredire dopo la formazione

Modalità pedagogiche

- Formazione in modalità sincrona o asincrona
- Supporto pedagogico con esercizi pratici progressivi
- Casi pratici tratti da situazioni quotidiane reali
- Quiz finale per validare le competenze acquisite
- Attestato di fine formazione rilasciato da organismo certificato Qualiopi