



Ogólny program kursów:

I. Zagadnienia wstępne:

- mózg w procesie uczenia się i zapamiętywania
- style uczenia się i dominacja półkulowa
- „dieta” wspomagająca pracę mózgu
- higiena pracy umysłowej
- pamięć, koncentracja, motywacja

II. Zmysły i ich wykorzystanie w procesie zapamiętywania.

- proste wyobrażenia mentalne
- wyobrażenia na zadany temat
- sterowana wizualizacja

III. Mnemotechniki.

- rozwijanie wyobraźni
- technika loci
- technika łańcucha
- technika „malowania” obrazu
- technika cyfrowo-literowa
- zakładki pamięci
- technika słów zastępczych
- zapamiętywanie tekstów

IV. Usprawnianie pamięci wzrokowej i słuchowej.

- rozróżnianie i kodowanie dźwięków
- aktywne słuchanie
- pamięć fotograficzna

V. Stres i relaks.

- metody redukcji zbyt wysokiego poziomu stresu
- metody relaksacji - proste ćwiczenia relaksacyjne
- techniki oddechowe
- trening autogenny

VI. Ćwiczenia w zastosowaniu mnemotechnik.

- zapamiętywanie słówek w języku obcym i pojęć abstrakcyjnych
- zapamiętywanie nazwisk, twarzy, nr telefonów
- zapamiętywanie dat historycznych
- zapamiętywanie tekstów i materiałów „szkolnych”

VII. Inteligentne notatki (mapy myśli).

VIII. Kinezylogia edukacyjna w służbie pamięci.

- „gimnastyka mózgu” Dennisona
- afirmacje i ruchy integrujące
- kilka rad dla wzrokowców, słuchowców, dotykowców i kinestetyków

IX. Szybkie czytanie.

- wprowadzenie do szybkiego czytania - test wstępny
- higiena czytania
- błędne nawyki czytelnicze i ich eliminowanie
- eliminacja fonetyzacji
- poszerzanie pola widzenia
- zwiększanie tempa postrzegania wzrokowego
- aktywizowanie antycypacji
- taktyki czytania
- rola motywacji w szybkości czytania

X. Organizacja pracy umysłowej.