

VZDĚLÁVACÍ INSTITUT STŘEDOČESKÉHO KRAJE

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU – A3V VISK

ve spolupráci s ARC - Vysokou školou politických a společenských věd Kutná Hora
a za finanční podpory města Rakovník

otevřít v Rakovníku kurz pro seniory:

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – NASTARTUJTE SVOJI PAMĚŤ



Cílem kurzu je ukázat, jakým způsobem mozek pracuje s novými informacemi – jak je získává, zpracovává, ukládá a vyvolává - a zároveň účastníky seznámit s technikami, které mohou kognitivní schopnosti mozku stimulovat k vyšším výkonům.

Přijďte se přesvědčit, že vaše paměť se dá neustále rozvíjet a trénovat. Ukážeme vám, jak si zapamatovat jména, tváře, nákupní seznam, telefonní čísla, jak se rychle a snadno učit novým věcem. Obsah interaktivních seminářů vychází ze zásad tzv. integrovaného tréninku paměti a mozkového joggingu, které mají za cíl speciálními technikami zlepšit kognitivní schopnosti mozku.

Kurz pro seniory od 55 let.

- Zahájení kurzu: únor 2019

- Ukončení kurzu: květen 2019

**Kurz zajišťuje středisko Vzdělávacího institutu
Středočeského kraje v Rakovníku ve spolupráci
s ACADEMIA RERUM CIVILIU – Vysokou školou
politických a společenských věd Kutná Hora.**

- Rozsah kurzu:** 21 hodin (7x3 hod.) - kurz je rozdělen do sedmi přednáškových dnů
- Termíny konání:** 18. 2., 25. 2., 18. 3., 8. 4., 15. 4., 6. 5., 27. 5. 2019 - od 9.00 do 12.00 hod. (od 12.00 do 15.00 hod.)
- Kapacita kurzu:** maximální kapacita kurzu je 20 osob, v případě většího počtu zájemců bude otevřen další kurz
- Lektorka kurzu:** Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D. - Certifikovaný trenér paměti 3. stupně
- Místo konání:** Rakovník, S. K. Neumanna 251 (bývalý Domov seniorů na Zátíší)
- Poplatek za kurz:** 750,- Kč
- Kontaktní osoba:** Mgr. Veronika Kubičková, tel.: 601 370 151, e-mail: kubickovaver@visk.cz
- Přihlášky:** **Přihlášky se přijímají nejdéle do 15. 2. 2019 nebo do naplnění kapacity kurzu.**



Jméno a příjmení, titul:	
Datum narození:	
Adresa trvalého bydliště (včetně PSČ):	
Kontaktní telefon:	
Kontaktní e-mail:	
Poznámka:	Přihlášeným zájemcům bude zaslána informace o zařazení do kurzu s podrobnějšími informacemi o obsahu a organizaci studia.

Vyplněnou přihlášku zašlete na adresu: Vzdělávací institut Středočeského kraje, S. K. Neumanna 251, 269 01 Rakovník
Bližší informace poskytnete Mgr. Veronika Kubičková, tel.: 601 370 151, e-mail: kubickovaver@visk.cz .
Bc. Martin Borský, tel.: 725 868 738, e-mail: borskym@visk.cz



Obsah kurzu Nastartujte svou paměť

- 1. Otestujte svou paměť. Nastartujte svou paměť. Dvanáct klíčů k dokonalé paměti. (18. 2. 2019)**
Dozvíte se, jak Vaše paměť funguje, jak se učit novým věcem rychle a snadno, kolik si toho dokážete zapamatovat, proč zapomínáte, co může Vaši schopnost zapamatování ohrozit a narušit.
- 2. Aktivizujte své smysly. Trénování pozornosti a koncentrace. Jak si pamatovat jména a tváře. (25. 2.)**
Zdá se Vám, že jste nesoustředěná/y, že Vás všechno rychle rozptýlí, že se Vám myšlenky rychle rozutíkají a Vy se nedokážete zaměřit na žádnou duševní činnost? Speciální cvičení a tipy Vám umožní efektivní zapamatování takových věcí, jako je užití léku, zamknutí domu, bytu či auta. Tipy a rady jak si snáze zapamatovat jména a obličeje osob, uchovat je bezpečně v paměti a bez narušení si je vyvolat kdykoliv je to potřebné.
- 3. Využívejte efektivně obě mozkové hemisféry. (18. 3.)**
Trénink kreativity. Asociace Vizualizace Kategorizace – efektivní způsob učení i zapamatování. Každá mince má dvě strany. Naučte se, že problematické úkoly se dají vyřešit rychleji a efektivněji, když opustíte svoje stereotypy. Tvořivost, kreativita a inovace v myšlení se promítnou i do flexibilnějšího jednání v praktickém životě. Jak se učit a pamatovat si rychle, lehce, bezchybně a trvale.
- 4. Vybudujte si rezervní mozkovou kapacitu. (8. 4.)**
Pro mozek nové, neobvyklé úkony i inovativní, nápaditý přístup k řešení rutinních situací posilňuje budování nových přepojení mezi mozkovými buňkami. Budujte si i Vy tzv. rezervní mozkovou kapacitu v podobě nových přepojení Vašich neuronů.
- 5. Mnemotechniky pro všední den I. (15. 4.)**
Paměťové techniky využitelné u všech běžných situací z Vaší praxe. Naučte se nakupovat bez nákupního seznamu, zapamatovat si telefonní čísla, PIN kódy, rodná čísla a čísla všech důležitých dokumentů.
- 6. Mnemotechniky pro všední den II. (6. 5.)**
Další soubor paměťových technik Vám ukáže jak správně spojit datum v kalendáři se dnem v týdnu a obejít se bez diáře i při plánování svých povinností. Naučíte se spoustu fíglů, které Vám ulehčí zapamatování.
- 7. Trénování paměti hrou. (27. 5.)**
Trénink paměti to nejsou nudná drilová cvičení, ale především pestrá a zábavná kognitivní stimulace. Vyzkoušejte si i Vy hry, které Vám pomohou v rozvoji Vašeho mentálního výkonu.