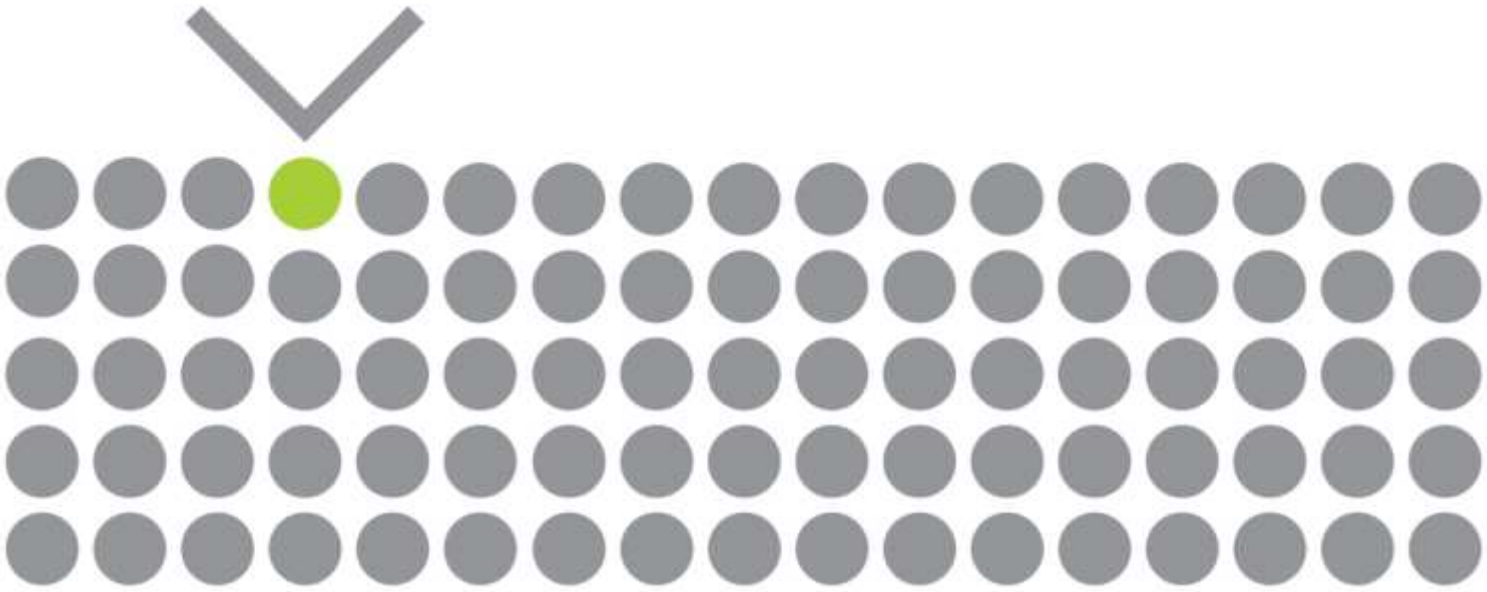
Vratislavice nad Nisou
...dobré místo pro život

IGI VRATISLAVICE

Akademie třetího věku a volného času

MYSLÍM TEDY JSEM

INFORMACE KE KURZU



O kurzu:

Kurz pro všechny, kteří nechtějí nechat svůj mozek zahálet. V tomto kurzu se seznámíte s různými druhy vnímání, jeho možným zkreslením, o tom jak se IQ a EQ doplňují, vyzkoušíte si jógu pro mozek i prolomit pár zapeklitých hádanek.

Kurz je pokračováním kurzu Nedovolte mozku stárnout – trénování paměti VII, ale můžou se ho účastnit i noví uchazeči.

Vedoucí kurzu:

Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D., certifikovaný trenér paměti 3. stupně

Vystudovala historii, politologii a pedagogiku na Univerzitě Konstantina Filozofa v Nitře, doktorské studium politologie ukončila obhájením disertační práce na Univerzitě Pavla Jozefa Šafárika v Košicích. Patří mezi prvních 20 lektorů trenérů paměti na území bývalého Československa, kteří absolvovali třístupňové vzdělávání v oblasti trénování paměti a mozkového joggingu. Je členkou České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Průběh kurzu:

Každá přednáška trvá 3 vyučovací hodiny (tj. 135 minut + 15 minut přestávka). Celý kurz je rozdělen do sedmi přednášek, celkový rozsah kurzu je 21 vyučovacích hodin.

Ukončení kurzu:

Účastníci kurzu obdrží osvědčení o jeho absolvování.

Místo konání kurzu:

Spolkové centrum IGI VRATISLAVICE

Termíny konání kurzu:

21. 1., 4. 2., 18. 2., 4. 3., 18. 3., 1. 4., 15. 4. 2025 vždy v čase od 9.00 až 11.30.

Cena za kurz:

400 Kč/kurz, jedinou podmínkou pro úspěšné absolvování kurzu jsou max. 2 omluvené absence.

Kontaktní osoba pro přihlášky a omluvy:

Mgr. Eva Říhová, vedoucí knihovny a spolkového centra IGI Vratislavice eva.rihova@igivratislavice.cz, tel. 770 168 322

OBSAH KURZU

1. Vnímání

Vnímání – percepce, jsou informace, které naše smysly v daný okamžik zachycují jak z okolního světa, tak i z našeho vnitřního prostředí. Vnímání každého z nás reprezentuje odraz objektivní reality našim vlastním subjektivním způsobem. Jak svět vnímáme i jakým zkreslením naše vnímání podléhá, se dozvíte v úvodní lekci našeho kurzu.

2. Jazyk a řeč

V této lekci se zaměříme na jeden z poznávacích procesů. Zaktivizujeme naše vyjadřovací schopnosti, jak v podobě ústního, tak i písemného projevu, a to prostřednictvím různých jazykolamů, jazykových hlavolamů, jazykových hrátek. Váš jazyk bude ohebný a mrštný.

3. IQ a EQ

Inteligenční kvocient slouží k vyčíslení naší inteligence v poměru k ostatním jedincům v populaci. Emoční inteligence a emoce se podílejí na našem rozhodování i jednání. Úspěch a životní spokojenost nám žádné konkrétní číslo hodnoty těchto kvocientů neprozradí. Vyzkoušejte si aktivity, u kterých se budou tyto póly doplňovat.

4. Evropa v malíčku

Kombinovanými paměťovými technikami je možné zapamatovat si nejrůznější informace. V této lekci si ukážeme, jak si zapamatovat státy, jejich hlavní města, vlajky i státní hymny. Projdeme křížem krážem Evropou i mnemotechnikami.

5. Brain yoga – Jóga pro mozek

Jóga pro mozek je soubor jednoduchých cvičení, která nekladou na cvičící žádné velké pohybové nároky. Tato cvičení pomáhají zlepšit mnohé aspekty duševního zdraví, jako je koncentrace, schopnost dobře reagovat, chápat, vnímat a fungovat.

6. Mnemotechniky pro všední den aneb Vizuální paměťové pomůcky

Vizualizovat svoje myšlení je ideální cestou k jeho znázornění, uchopení i zpřehlednění. Ukážeme si několik paměťových pomůcek, které nám umožní naše myšlenky, plány, projekty i seznamy zobrazit v grafické a vizuálně uchopitelné podobě.

7. Záhadné hádanky

Pocvičte si mysl s hádankami, které potrápí všechny Vaše neurony. Procvičte svou koncentraci, myšlení i reakční časy v lekci, která Váš mozek nabudí i pobaví.

Prostor na vaše poznámky