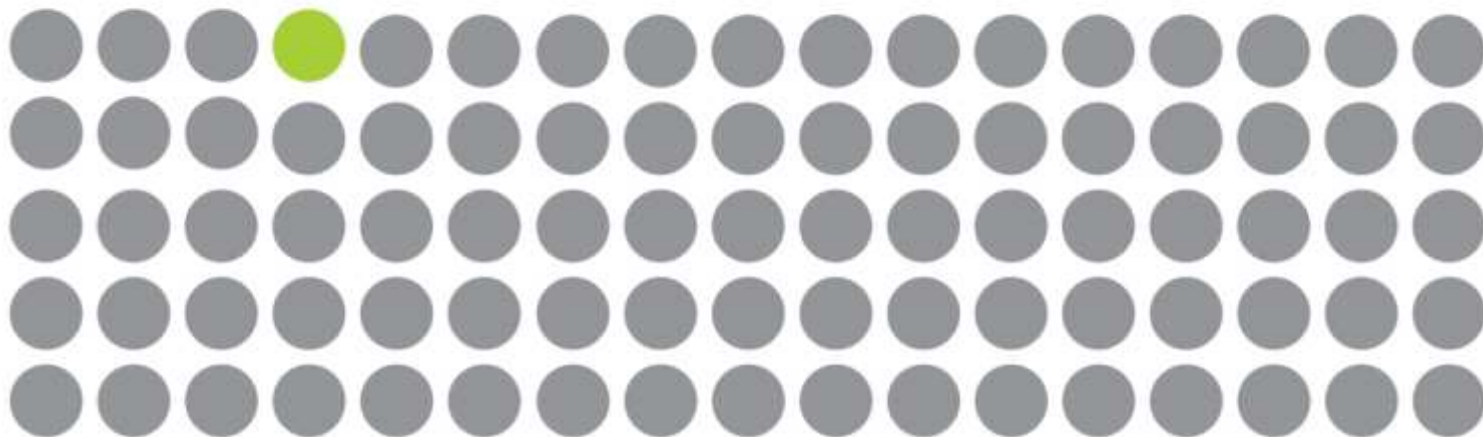


Akademie třetího věku a volného času

POSILOVNA PRO MOZEK

INFORMACE KE KURZU



O kurzu:

Kurz pro všechny, kdo nechtějí nechat svůj mozek zahálet. Kognitivní trénink posilní vaši mysl a nastartuje ji k vyšším mentálním i paměťovým výkonům. Dozvíte se něco víc o tom, jak váš mozek funguje, jak ho zrychlit, zefektivnit, nabudit i nechat odpočívat.

Kurz je pokračováním kurzu Mozek v akci – trénování paměti III, 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:

22. 1., 5. 2., 19. 2., 5. 3., 19. 3., 2. 4., 16. 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. Co se děje v naší hlavě?

Přestože o mozku víme víc než kdy dříve, mnohé nám stále zůstává zahaleno rouškou tajemství. Poodhalme některá z tajemství fungování tohoto zázraku evoluce, který nás dělá tím, kým jsme.

2. Jste to, co si pamatujete

To, co prožíváme, co si myslíme, co cítíme, co si pamatujeme, nás tvoří a definuje. Proč si každý z nás pamatuje úplně něco jiného a proč na tu samou událost vzpomínáme úplně rozdílně? Jak je možné rozšířit kapacitu krátkodobé paměti? Když upevníte, uložíte, vytrídíte svoje vzpomínky a vybudujete si i dostatečnou kognitivní rezervu, bude vaše mysl dlouho zdravá a aktivní.

3. Frames of Mind aneb 8 typů inteligence

Se slovem inteligence obvykle spojujeme duševní schopnost učit se, porozumět, zhodnotit a řešit problémy. Americký psycholog Howard Gardner vyvinul Teorii mnohonásobné inteligence. Jaký typ u vás dominuje? Jazykově-verbální, logicko-matematický, zvukově-hudební, tělesně-pohybový, vizuálně-prostorový, vnitřní nebo-li intrapersonální, společenský nebo interpersonální a přírodní?

4. Vidím + slyším + čtu = pamatuji si

Syndrom „Mám to na jazyku“ aneb Jak úspěšně informace z paměti vyvolávat.

Zrychlete své myšlení.

Dozvíte se, jak si spolehlivě ukládat do paměti informace získané z vizuálního či auditivního kanálu i čtením, i jak je rychle a spolehlivě v případě potřeby z paměti zase vyvolat.

Rovněž přeřadíme vaše myšlení na vyšší rychlost.

5. Strava pro mozek

Rozhýbejte svoje tělo a tím i svůj mozek.

Jaké potraviny váš mozek zaručeně nastartují, pomohou vám lépe se soustředit, rychleji myslet i více si pamatovat?

Vyzkoušejte si jednoduché cviky, či pohybové aktivity, které nerozhýbou jen vaše tělo, ale i vaši mysl.

6. Mnemotechniky pro všední den aneb Akronyma a akrostika

Správně zvolená mnemotechnika vám umožní zapamatovat si prakticky cokoliv. Akronyma a akrostika už možná používáte a asi si to ani neuvědomujete. Poslouží vám při zapamatování si věcí v přesném pořadí.

7. Koncentrace a uvolnění

Vyzkoušíte si, jak zapojit mysl v různých „operačních módech“. Jak se soustředit, když je to potřeba a jak zrelaxovat mysl, když na ni doléhají neodbytné, či negativní myšlenky.

Prostor na vaše poznámky
