

Program treningu pamięci I-go stopnia

1. Metoda łańcuchowa zapamiętywania:

- zasady tworzenia łańcuszków,
- zapamiętywanie wyrazów, cyfr, kolorów,
- pary skojarzeniowe,
- wykorzystanie metody łańcuchowej w nauce, życiu codziennym.

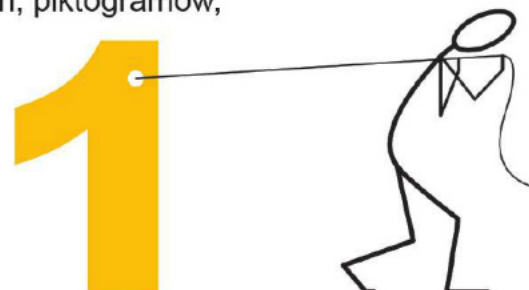


2. Metoda miejsc:

- rodzaje lokalizacji,
- wybór "szufladek pamięciowych",
- zapamiętywanie w kolejności, w chaosie,
- zapamiętywanie wyrazów, cyfr, kolorów, elementów alternatywnych, piktogramów,
- zapamiętywanie wybiórcze,
- skracanie czasu zapamiętywania,
- praktyczne zastosowanie metody miejsc.

3. Metoda symboli:

- tworzenie symboli - zakres od 0 do 100,
- zapamiętywanie z wykorzystaniem symboli,
- ćwiczenie pojemności zapamiętywania,
- zapamiętywanie wyrazów, cyfr, kolorów, elementów alternatywnych, długich liczb, rysunków,
- zapamiętywanie rozmieszczenia elementów na planszy,
- wykorzystanie metody do zapamiętywania dat, numerów, zdań, tekstów.



4. Zapamiętywanie wyrazów trudnych: słówka oraz zwroty obcojęzyczne.

5. Ćwiczenie poprawiające koncentrację uwagi.

6. Ćwiczenia poprawiające spostrzeganie.

7. Ćwiczenia pamięci słuchowej, zapamiętywanie wykładów i tekstów.

8. Sposoby notowania - notatka nieliniarna (Mind Map).

9. Elementy techniki szybkiego czytania.

Kursy dla osób dorosłych dodatkowo zawierają elementy wykładowe, podczas których wyjaśniamy:

1. Czym jest pamięć, jak działa i jakie są jej rodzaje.
2. Jakimi prawami rządzi się nasza pamięć.
3. Funkcjonowanie mózgu, rola prawej i lewej półkuli.
4. Sposoby kodowania informacji - test preferencji sposobu zapamiętywania.