

# Nastartuj svou paměť

obsah cyklu seminářů

## 1. Setkání

**Otestujte svou paměť**

**Nastartujte svou paměť**

**Dvanáct klíčů k dokonalé paměti**

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. setkání

**Aktivizujte své smysly**

**Trénování pozornosti a koncentrace**

**Jak si pamatovat jména a tváře**

Zdá se Vám, že jste nesoustředěný, 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. setkání

**Využívejte efektivně obě mozkové hemisféry**

**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. setkání**

##### **Mnemotechniky pro všední den**

##### **Master systém – Jak vyzrát na seznamy**

Nakupování bez nákupního seznamu, žádné zapomenuté schůzky, zvládání všech povinností i bez diáře - půjde to lehce s mnemotechnikou, kterou používají i známí mnemoatleti.

#### **5. setkání**

##### **Mnemotechniky pro všední den II.**

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 figlů, které Vám ulehčí zapamatování si telefonních čísel, PIN kódů, rodných čísel a čísel všech důležitých dokumentů.

#### **6. setkání**

##### **Vybudujte si rezervní mozkovou kapacitu**

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.

#### **7. setkání**

##### **Trénování paměti hrou**

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.