

UNIVERZITA VOLNÉHO ČASU

„Celoživotní učení jako cesta životem.“

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

MONIKA BOBKOVÁ

LICHÉ STŘEDY, 9.00 – 11.00

UČEBNA KRAJSKÉ KNIHOVNY VYSOČINY, 1. NP

27. 9.	Co je to paměť? - Druhy paměti, jak funguje mozek a jak si budovat rezervní mozkovou kapacitu.
11. 10.	Locí - Mnemotechnika, která vám usnadní zapamatování informací v daném pořadí, za použití vámi známého prostoru.
8. 11.	Akrostika a akronyma - Jak si snadno zapamatovat barvy duhy nebo naše panovníky v pořadí jak jdou za sebou? S tím vám pomohou akrostika. S akronymy si užijete zábavu při vytváření zkratk.
22. 11.	Kategorizace - Technika, která vám pomůže zapamatovat si velké množství informací v libovolném pořadí, které spolu nějakým způsobem souvisí.
6. 12.	Zapamatování pomocí příběhu a strategie prvního písmene - Zapamatování informací v určeném pořadí, které spolu nijak nesouvisí. Použitím druhé techniky si zapamatujete informace, které dostáváte ve veliké rychlosti.
3. 1.	Zapamatování čísel - S touto technikou si už nebudete muset čísla nikam zapisovat.
17. 1.	Paměťové háčky - Zapamatování obsáhlých a zvláště obtížných seznamů informací.
31. 1.	Zapamatování tváří a jmen - Od teď si budete pamatovat jméno a tvář každého, s kým se seznámíte.

Maximální kapacita: 12 posluchačů

Změna obsahu a termínů jednotlivých přednášek vyhrazena.

Konkrétní termíny, do kterých se posluchač zapsal, jsou závazné, nelze je měnit. Posluchač se při příchodu na přednášky prokazuje platným průkazem posluchače. Po dobu trvání přednášky vypněte své mobilní telefony.

Krajská knihovna Vysočiny, Žižkova 4344, 580 01 Havlíčkův Brod, <http://www.kkvysociny.cz>
Bc. Marcela Valecká, tel. 569 400 493, 731 647 506, valecka@kkvysociny.cz