



Institut vzdělávání APSS ČR

Společně za vzděláváním!



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ  
**MOZKOVÝ JOGGING**  
**- trénink paměti**

který se koná

**26. dubna 2019**

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

**Centrum Univerzita Tábor**  
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

**MgA. Bc. Lenka Čurdová**

*Účastníci tohoto semináře získají povědomí o vztahu paměti s pozorností, představivostí, motivací, emocí, životosprávou a stárnutím. Během kurzu se účastníci naučí používat techniku Mind Mapping k řešení problémů. Dozví se, jak si osvojit základní mnemotechnické pomůcky pro využití potenciálu paměti. Získají návod, jak si zapamatovat chtěné a zapomenout na nechtěné. Získané poznatky budou moci uplatnit nejen v osobním životě, ale i v práci se seniory v rámci aktivizačních činností.*

**Obsah semináře:**

- Mozek a paměť
  - Možnosti našeho mozku
  - charakteristické rysy jednotlivých typů paměti
  - Vztah životosprávy, duševní pohody a paměti
- Trénink mozku
  - Kreativní cesty tréninku mozku a zapamatování
  - Test pozornosti
- Představivost a asociace
  - Síla představivosti, asociace a motivace
  - Pravidla mentálních map (7 kroků k tvorbě mapy)
- Praktický nácvik
  - Praktický nácvik mnemotechnických pomůcek (čísla, hesla, data, kalendář;...)

**Cílová skupina:** pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

**Cena:** pro členy APSS ČR - 890 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR - 1290 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na [www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz).

**INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR** – Vančurova 2904, 390 01 Tábor • IČ: 60445831 • DIČ: CZ60445831  
e-mail: [institut@apssc.cz](mailto:institut@apssc.cz) • [www.apssc.cz](http://www.apssc.cz), tel./fax: 381 213 332 • mob.: 724 940 126