



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ
MOZKOVÝ JOGGING
- trénink paměti

který se koná

13. listopadu 2020

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
- 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 - 990 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR - 1390 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.