

Pozvánka na seminář

MOZKOVÝ JOGGING- TRÉNINK PAMĚTI

AKREDITOVÁNO MPSV

Cílem tohoto vzdělávacího programu je pomoci jeho účastníkům pochopit fungování paměti a mozku, naučit je používat nástroje (paměťové techniky, asociace, představivost), které jim pomohou lépe si pamatovat a včas si na vše spolehlivě vzpomenout. Snadněji si tak zapamatují veškeré informace, které při své práci potřebují - ať už to jsou informace o uživatelích, o které pečují, o pracovních postupech, harmonogramu prací a všech svých pracovních povinnostech včetně postupů. Předejdou tak nechtěným chybám a opomenutím. Dozví se také, jak si mohou vybudovat rezervní mozkovou kapacitu, a jaký životní styl pomáhá udržet mozek v dobré kondici. což jim pomůže k co nejdelší mentální pohodě. Zároveň tyto poznatky - o paměti, mozku a technikách trénování paměti mohou uplatnit v práci s uživateli (seniory), kterým tak budou moci nabídnout aktivity zaměřené na trénování paměti a dalších kognitivních a exekutivních funkcí.

OBSAH KURZU

- **Mozek a paměť** - principy fungování mozku a paměti. Mozek, mozkové hemisféry, mozkové buňky - popis. Paměť, druhy - definice, popis; kognitivní a exekutivní funkce; co si mozek lépe pamatuje; pozitivní a rizikové faktory pro mozek.
- **Trénink mozku a paměti** - Proč a jak trénovat paměť a mozek - neuroplasticita; rezervní mozková kapacita - jak pomáhá našemu mozku a její možnosti při tréninku mozku; příklady tréninku paměti využitelné pro účastníky a pro uživatele - praktický nácvik.
- **Paměťové techniky a další mnemotechnické pomůcky** - princip fungování a zásady použití paměťových technik a mnemo pomůcek, druhy, příklady možností využití pro účastníky v jejich práci a tipy pro využití pro uživatele - praktický nácvik.
- **Myšlenkové mapy** - co to je myšlenková mapa, proč ji používat, zásady tvorby myšlenkových map; příklady využití myšlenkových map pro účastníky v jejich práci - praktický nácvik.

CENA

- pro členy APSS ČR - 1490 Kč
- pro nečleny APSS ČR - 1990 Kč

Více kurzů najdete na
www.institutvzdelavani.cz v záložce
Otevřené kurzy.



INFORMACE

KDY

- 17. března 2025
- 9.00–15.30 hodin

KDE

- UZS, 3. patro
- Na Pankráci 322/26, 140 00 Praha

LEKTOR

- Helena Žahourová



INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Tel. 724 940 126

E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz