

## Průběh semináře

Kurz je veden dvěma lektory. Jednotlivé vzdělávací bloky jsou rozděleny do dvou vyučovacích hodin (á 45'), po kterých následuje 15' přestávka. Výuka je průběžně doplňována o praktická cvičení vztahující se k probíraným tématům.

Účastníci obdrží pracovní materiál se základními a klíčovými informacemi, poklady pro realizaci jednotlivých cvičení a seznam doporučené literatury pro další osobní rozvoj a studium.



### Lektoři:

Více jak 15-ti letá praxe ve vzdělávání dospělých.

- **Mgr. Miroslava Dohnalová**, absolventka UK Praha, pedagogická fakulta, certifikovaný lektor vzdělávání dospělých, specialista na rozvoj duševní práce, spoluautorka a lektorka konceptu 10-ti zlatých pravidel chytrého učení.
- **Ing. Zbyněk Dohnal**, absolvent VUT Brno, fakulta stavení, specialista na paměťové techniky, myšlenkové mapy a metodiky využívání principů vizuálního myšlení. Spoluautor a lektor konceptu 10-ti zlatých pravidel chytrého učení.

## Další vzdělávací programy

- **Alzheimerova nemoc - prevence začíná tam, kde končí mládí:** 8-mi hodinový vzdělávací program zaměřený na pochopení příčin onemocnění Alzheimerovou nemocí a doporučení vhodné prevence významně snižují riziko vzniku nemoci.
- **Program profesní seniority** - „Nástroje profesního ukotvení a rozvoje kariéry“, 16 vyuč. hodin, program zaměřený na plánování a řízení vlastní kariéry zaměstnanců ve firmách a institucích.
- **Deset zlatých pravidel chytrého učení,** 6 vyuč. hodin - program zaměřený na základní pravidla, nástroje a postupy efektivního učení.
- **Myšlenkové mapy, jako motory kreativity,** 6 vyuč. hodin - program zaměřený na techniky grafického myšlení a tvorby poznámek - zvyšuje tvořivost, zlepšuje paměť, zrychluje učení.
- **Technika LOCI - královna paměti,** 6 vyuč. hodin. Královna paměťových technik známá už od starověku.
- **Ovládněte čtvrtý rozměr,** 6 vyuč. hodin - program zaměřený na plánování, organizování a kontrolu vlastního času, praktické vedení diáře, využívání symbolů a značek.

### Vybrané přednášky (2 vyuč. hod.):

- ◇ Mýty a fakta o mozku, kreativita a iluze optimismu.
- ◇ Tvůrčí myšlení - učme se od mistrů.
- ◇ Náhled do historie „veřejného zdraví“ - od neolitu po moderní nemoci a možné souvislosti s růstem prevalence kognitivních deficitů.



# DONASY

Adresa:

DONASY s.r.o.  
Chopinova 13  
623 00 Brno  
IČ: 259 29 496

Sídlo:

Nezvalova 20  
787 01 Šumperk

GSM: +420 602 730 976 | +420 602 367 076

E-mail: [donasy@donasy.cz](mailto:donasy@donasy.cz) | [mdohnalova@donasy.cz](mailto:mdohnalova@donasy.cz)

<http://donasy.cz>

<http://donasy.cz/vzdelavani/nase-kurzy/>

**Fotogalerie:** <http://donasy.cz/o-nas/relax/>



Foto: Alena Ceplová

# Mýty a fakta o mozku, metody aktivizace paměti a iluze optimismu

Vzdělávací a výcvikový program pro ty, kteří mají zájem pracovat na sobě, dále se vzdělávat a rozvíjet své duševní schopnosti.

## Motto:

"Člověk si utváří obrázek o světě, který je jednodušší a smysluplnější, a který mu nejvíce vyhovuje. Poté se snaží zdolat skutečný svět tím, že jej nahradí svým obrázkem".

Albert Einstein

Vzdělávací a výcvikový seminář zaměřený na rozvoj duševních dovedností a procesů efektivního učení. Výuka je doplněna o cvičení, na kterých si účastníci vyzkouší své dovednosti v oblasti jednotlivých kognitivních (poznávacích) funkcí.

Větší prostor je v tomto semináři věnován, tzv. tréninku paměti, vysvětlení několika základních paměťových technik a jejich praktickému ověření na konkrétních cvičeních.

## Paměťové techniky

Paměťové techniky byly základní dovedností procesů učení od starověku, až po období renesance. Patřily mezi základní dovednosti v dobách, kdy technologie minulých civilizací a kultur neumožňovaly předávání velkého množství informací levnou a dostupnou formou.

Vyučování a rozvíjení paměťových technik se za posledních 500 let ze vzdělávání postupně „vytratilo“. Přes nesporné výhody a přínosy pro efektivní učení nejsou součástí základních dovedností, které vyučují oficiální vzdělávací systémy.

Paradoxně na konci 20. století se začal zvedat zájem o, tzv. trénování paměti. Důvodem nebyl ani tak zájem o zvyšování duševního výkonu dětí, mládeže a aktivních dospělých, ale snaha o „záchranu“ poklesu duševního výkonu u starších lidí ve stárnoucích populacích.

Zvládnání paměťových technik je obdobná dovednost jako gramotnost, tj. čtení, psaní a počítání. Pokud se ji člověk naučí v dětství, nepřemýšlí o tom, jak ji používat. Prostě ji používá.

Nejí však důležité si jen pamatovat. Důležité také je, JAK si věci pamatujeme. Náš mozek dokáže vzpomínky nejen zkreslovat, ale dokáže také do paměti implementovat to, co jsme nikdy neprožili. A tyto vzpomínky nelze rozlišit od skutečnosti. Děláme to všichni a často. **Účastníci se dozví, jak a proč k tomu dochází,** jaký to má vliv na náš úsudek a vizi budoucnosti.

## Obsah semináře:

- ♦ mýty a fakta o mozku;
- ♦ faktory určující a ovlivňující náš život;
- ♦ mozek roste s námahou;
- ♦ jakou roli mají geny;
- ♦ kognitivní rezerva a rezervní mozková kapacita;
- ♦ mozková lateralita a čtyři hladiny v rovnováze;
- ♦ anatomie paměti a mnemotechniky;
- ♦ základní techniky pro zvýšení výkonu paměti;
- ♦ křivka zapomínání a tři fáze učení;
- ♦ další techniky pro zvýšení duševního výkonu;
- ♦ deset zlatých pravidel chytrého učení;
- ♦ lidský mozek, jako rozhraní mezi vnitřním a vnějším světem;
- ♦ vnější a vnitřní zdroje informací;
- ♦ řídicí složka a naše minulé zkušenosti;
- ♦ sedm hříchů paměti;
- ♦ dva způsoby myšlení;
- ♦ příčiny a následky toho, co se jeví snadné;
- ♦ co je iluze optimizmu;
- ♦ jak lze využít poznatky v praxi.

Cvičení zaměřená na: paměťové techniky; ověření kognitivních funkcí - paměť, pozornost, výkonné funkce, prostorová orientace, zpracování informací; mnemogestiku; hlavní paměťový systém; logické myšlení; zkreslování úsudku; iluze zraku; iluze myšlení; iluze optimizmu.

## Reference:

- ♦ **Masarykova univerzita, Brno** - spolupracujeme jako externí lektori - kurzy zaměřené na rozvoj kognitivních dovedností a aktivizaci paměti.
- ♦ **Vyšší a střední policejní škola MV ČR v Praze** - vedeme kurzy pro aktivizaci paměti, myšlenkové mapy a deset zlatých pravidel chytrého učení - pedagogičtí pracovníci, policisté, vyšší policejní důstojníci, záchranáři.
- ♦ **Techniky zvyšování kognitivní kondice** - akreditované kurzy pro pracovníky v sociálních službách - realizováno pro více jak 30 zařízení sociálních služeb v rámci ČR.
- ♦ **Manažerské kurzy** - manažeři sociálních služeb, průmyslových podniků a veřejné správy - rozvoj kognitivních dovedností, aktivizace paměti, řízení času, techniky pro rozvoj duševní práce.

## Cílové kompetence:

Účastníci:

- ♦ získají základní přehled v pojmosloví dané problematiky;
- ♦ porozumí důvodům, proč rozvíjet a zvyšovat svou kognitivní rezervu a rezervní mozkovou kapacitu;
- ♦ získají základní znalosti o kognitivních funkcích a jejich významu pro duševní výkon a zdraví;
- ♦ získají elementární znalosti o fungování lidského mozku;
- ♦ se naučí používat základní techniky pro zlepšování funkcí paměti;
- ♦ se naučí principy využívání pokročilých paměťových technik;
- ♦ porozumí základním principům efektivního učení;
- ♦ budou schopni aplikovat postupy a cvičení pro zlepšování pozornosti a koncentrace;
- ♦ porozumí principům rozdílných paměťových technik;
- ♦ si prakticky ověří používání základních paměťových technik pro urychlení procesu učení;
- ♦ se seznámí s aktuálními poznatky o fungování lidského mozku, způsobu myšlení, tvorbě a zkreslování úsudku.