

ПАМЯТЬ



Многие жалуются на плохую память, но никто не жалуется на свой ум.

Механизм работы памяти. Способы укрепления и тренировки памяти.

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

1 ВРЕМЯ

Начало 20-00

Окончание 22-00

2 ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Минилекции, Индивидуальная работа, Групповые дискуссии и упражнения

3 КОЛИЧЕСТВО СЛУШАТЕЛЕЙ

От 6 до 50 человек

4 АУДИТОРИЯ

Занятие не требовательно к уровню подготовки участников. Приглашаются все желающие с разным опытом и должностной позицией.

Каждый из нас хоть раз, но задумывался над тем, чтобы укрепить свою память, тем самым придав себе дополнительную капитализацию или просто желая стать эрудированным человеком и интересным собеседником. Тренировка памяти конечно же труд, но не такой рутинный и неинтересный, как мы порой думаем. Развитие памяти может стать интересным занятием.

Цель

- Понять механизмы работы памяти
- Познакомиться с методами укрепления памяти
- Потренировать некоторые способы на практике

Программа

Классификация памяти

- Что такое память
- Структура и виды памяти
- Произвольная и произвольная память

- Метод запоминания лиц людей
- Системы запоминания иностранных слов

Методы запоминания информации

- Основные принципы запоминания
- Повторение
- Внимательность
- Анализ информации
- Метод ассоциаций запоминания цифр

Mind-Mapping

- Ментальные карты, как метод структурирования прочитанной информации
- Электронная версия меняльных карт Mind Manager