



Mozak Szkolenia  
Edyta Rogozińska



## Trening pamięci dla dorosłych (Projekt Kierunek - Rozwój)

Numer usługi 2024/07/16/50769/2223530

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 30.08.2024 do 31.08.2024

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Identyfikator projektu</b>	Kierunek - Rozwój
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Wszyscy dorośli, którzy chcą usprawniać swoją pamięć oraz takie procesy jak spostrzegawczość, uwaga czy płynność skojarzeniowa. <b>Interesuje Cię szkolenie w innych datach/godzinach? Zadzwoń do nas – powiedz nam o tym, a my przygotujemy kurs odpowiadający Twoim potrzebom. ZAPRASZAMY DO KONTAKTU TELEFONICZNEGO LUB MAILOWEGO.</b>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie pozwoli na poznanie technik efektywnego uczenia się, zastosowania poznanej wiedzy w praktyce i przełożenia jej na zwiększenie efektywności procesów poznawczych.

Na początku sprawdzimy poziom zapamiętywania uczestników, w trakcie warsztatów uczestnicy będą zapamiętywać różne wiadomości już w oparciu o konkretne techniki.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi zastosować poznane mnemotechniki (metody szybkiego zapamiętywania informacji).	W teście końcowym -pościeście uczestnik uzyska przynajmniej o 20 punktów więcej niż w teście sprawdzającym poziom wiedzy przed szkoleniem -preteście.	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Dokument-zaświadczenie o ukończonym szkoleniu potwierdza uzyskanie kompetencji w oparciu o opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Dokument w/w potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji .

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

Warsztaty pozwalają zarówno na profilaktykę, jak i usprawnianie osłabiających się z wiekiem funkcji poznawczych oraz procesów myślowych takich jak: pamięć, koncentrację uwagi, płynność skojarzeniową, twórcze i logiczne myślenie.

W trakcie zajęć uczestnicy:

- zapoznają się z wiedzą na temat funkcjonowania pamięci i poznają zasady dobrego zapamiętywania,

- poznają mnemotechniki – techniki efektywnego zapamiętywania informacji,
- ćwiczą szybkie i skuteczne zapamiętywanie poprzez tworzenie skojarzeń na których oparte są wszystkie techniki pamięciowe,
- wykorzystują nabytą wiedzę i stosują ją w praktyce dnia codziennego (pracujemy na tym co uczestnicy wnoszą na zajęcia, jakie są ich potrzeby pamięciowe - zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym)
- rozwijają koncentrację uwagi i spostrzegawczość
- rozwijają kreatywne myślenie
- rozwijają obszary odpowiedzialne za planowanie i organizację czasu poprzez poznanie map myśli – narzędzia pozwalającego usprawniać funkcje zarządcze
- nabywają wiedzę o pozytywnych funkcjach mózgu pozwalających przewycięzać negatywne myślenie tzw. pozytywna neuroplastyczność mózgu
- tworzą grupę uczących się ludzi, którzy wspólnie tworzą i kreują klimat grupy poprzez doświadczenia i przeżycia pod okiem trenera (metoda warsztatowa, dużo pracy w podgrupach)

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> Zapoznanie z grupą. Sprawdźmy jak i co pamiętamy ;) Jak działa nasza pamięć. Zasady dobrego zapamiętywania	Edyta Rogozinska	30-08-2024	08:00	08:45	00:45
<b>2 z 16</b> Mnemotechnika łańcuchowa	Edyta Rogozinska	30-08-2024	08:45	09:30	00:45
<b>3 z 16</b> Thinking out of the box czyli rozwijamy myślenie poza schematami.	Edyta Rogozinska	30-08-2024	09:30	10:00	00:30
<b>4 z 16</b> Przerwa	Edyta Rogozinska	30-08-2024	10:00	10:15	00:15
<b>5 z 16</b> Wieszaki pamięciowe	Edyta Rogozinska	30-08-2024	10:15	11:00	00:45
<b>6 z 16</b> Mózg i jego tajemnice	Edyta Rogozinska	30-08-2024	11:00	11:15	00:15
<b>7 z 16</b> Technika słów zastępczych	Edyta Rogozinska	30-08-2024	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 16</b> Już Pana gdzieś widziałem czyli zapamiętujemy coś "tu i teraz" ale żeby zostało na dłużej	Edyta Rogozinska	30-08-2024	12:00	12:45	00:45
<b>9 z 16</b> Podsumowanie dnia pierwszego warsztatów	Edyta Rogozinska	30-08-2024	12:45	13:00	00:15
<b>10 z 16</b> Przywitanie z grupą. Zapamiętywanie technikami "z wczoraj"	Edyta Rogozinska	31-08-2024	08:00	08:45	00:45
<b>11 z 16</b> Mapa myśli -jak notować nieliniarnie i mieć z tego fun :)	Edyta Rogozinska	31-08-2024	08:45	10:00	01:15
<b>12 z 16</b> Przerwa	Edyta Rogozinska	31-08-2024	10:00	10:15	00:15
<b>13 z 16</b> LOCI - najstarsza mnemotechnika świata	Edyta Rogozinska	31-08-2024	10:15	11:00	00:45
<b>14 z 16</b> Zobacz liczbę czyli fonetyczny alfabet cyfrowy - mnemotechnika do zapamiętywania ciągów liczbowych	Edyta Rogozinska	31-08-2024	11:00	12:00	01:00
<b>15 z 16</b> Zastosowanie mnemotechnik w życiu prywatnym i zawodowym uczestników. Q&A do trenera.	Edyta Rogozinska	31-08-2024	12:00	12:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 16 Walidacja usługi	-	31-08-2024	12:45	13:00	00:15

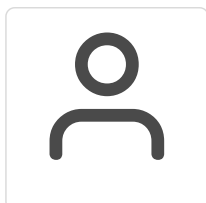
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 200,00 PLN
Koszt usługi netto	1 200,00 PLN
Koszt godziny brutto	120,00 PLN
Koszt godziny netto	120,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Edyta Rogozinska

Certyfikowany trener. Posiada ponad 14-letnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów z efektywnego uczenia się (ponad 6 tyś. godzin warsztatowych) dla różnych grup wiekowych -od dzieci i młodzieży po studentów-seniorów. Prowadziła autorskie warsztaty z treningu pamięci m.in na Politechnice Krakowskiej czy SWPS w Katowicach.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały będą na bieżąco udostępniane uczestnikom. Po warsztatach uczestnicy otrzymają kombo z zajęć. Każdy z uczestników otrzyma zaświadczenie o ukończonym szkoleniu.

## Warunki techniczne

Pracujemy na platformie ZOOM. Linki do połączenia zostaną przesłane uczestnikom.

Komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB, łącze internetowe minimum 10 kb/s,

Przeglądarki internetowe np. Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+,Chrome 30+, MacOS: Safari 7+, Firefox 27+,Chrome 30+, Linux: Firefox 27+, Chrome 30

Łącze internetowe: prędkość pobierania min 512 kbps.

## Kontakt



**Edyta Rogozińska**

**E-mail** [edyta@mozak.pl](mailto:edyta@mozak.pl)

**Telefon** (+48) 516 071 521