



Mozak Szkolenia  
Edyta Rogozińska



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

Numer usługi 2025/03/17/50769/2626949

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 01.05.2025 do 02.05.2025

840,00 PLN brutto

840,00 PLN netto

84,00 PLN brutto/h

84,00 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>	<p>Wszyscy dorośli, którzy chcą usprawniać swoją pamięć oraz takie procesy jak spostrzegawczość, uwaga czy płynność skojarzeniowa.</p> <p><b>Usługa adresowana do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”.</b></p> <p>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.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-04-2025
<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 przygotowuje uczestnika do zastosowania poznanych mnemotechnik w życiu codziennym i zawodowym, lepszego zapamiętywania informacji, stosowania nielinearnych form notowania jakimi są mapy myśli, stosowania bardziej kreatywnych pomysłów w pracy i życiu.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje mnemotechniki czyli techniki efektywnego zapamiętywania.	Uczestnik wymienia z nazwy poznaną mnemotechnikę, wie na czym ona polega ale przede wszystkim umie zastosować ją do zapamiętywanego materiału.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje czym jest mapa myśli.	Uczestnik wykonuje notatkę nielinearną jaką jest mapa myśli, zna jej podstawowe zasady tworzenia.	Test teoretyczny
Uczestnik wykazuje się technikami myślenia kreatywnego, poza schematami.	Uczestnik podaje przykłady kreatywnych rozwiązań i umie je obserwować w swojej codzienności - zawodowej, osobistej. Sam takie rozwiązania tworzy i stosuje je w życiu codziennym.	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 przewyższać 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: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Zapoznanie z grupą. Sprawdźmy jak i co pamiętamy ;) Jak działa nasza pamięć. Zasady dobrego zapamiętywania	Edyta Rogozinska	01-05-2025	08:00	08:45	00:45
<b>2 z 14</b> Mnemotechnika łańcuchowa	Edyta Rogozinska	01-05-2025	08:45	09:30	00:45
<b>3 z 14</b> Thinking out of the box czyli rozwijamy myślenie poza schematami.	Edyta Rogozinska	01-05-2025	09:30	10:00	00:30
<b>4 z 14</b> Wieszaki pamięciowe	Edyta Rogozinska	01-05-2025	10:10	11:00	00:50
<b>5 z 14</b> Mózg i jego tajemnice	Edyta Rogozinska	01-05-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 Technika słów zastępczych	Edyta Rogozinska	01-05-2025	11:15	12:45	01:30
7 z 14 Podsumowanie dnia pierwszego warsztatów	Edyta Rogozinska	01-05-2025	12:45	13:10	00:25
8 z 14 Przywitanie z grupą. Zapamiętywanie technikami "z wczoraj"	Edyta Rogozinska	02-05-2025	08:00	08:45	00:45
9 z 14 Mapa myśli -jak notować nielinearnie i mieć z tego fun :)	Edyta Rogozinska	02-05-2025	08:45	10:00	01:15
10 z 14 LOCI - najstarsza mnemotechnika świata	Edyta Rogozinska	02-05-2025	10:10	11:00	00:50
11 z 14 Zobacz liczbę czyli fonetyczny alfabet cyfrowy - mnemotechnika do zapamiętywania ciągów liczbowych	Edyta Rogozinska	02-05-2025	11:00	12:00	01:00
12 z 14 Już Pana gdzieś widziałem czyli zapamiętujemy coś "tu i teraz" ale żeby zostało na dłużej	Edyta Rogozinska	02-05-2025	12:00	12:30	00:30
13 z 14 Zastosowanie mnemotechnik w życiu prywatnym i zawodowym uczestników. Q&A do trenera.	Edyta Rogozinska	02-05-2025	12:30	12:55	00:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 Walidacja usługi	-	02-05-2025	12:55	13:10	00:15

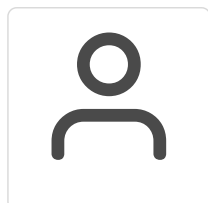
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	840,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	840,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	84,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	84,00 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.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

## 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.

### Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój.

Usługa trwa 10 h zegarowych.

# Warunki techniczne

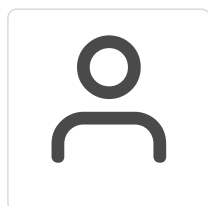
Pracujemy na platformie ZOOM. Linki do połączenia zostaną przesłane uczestnikom.

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