

Képzések meghatározó formai elemei

| | |
|---|---|
| Képzés címe | Fejleszd a memóriád! <i>avagy egy képzés, ahol nincs elmélet, csak sok-sok gyakorlat!</i> |
| Oktató(k) neve | Sápi Anikó |
| Képzés elemei (főbb tematikai egységek) címszavakban | A rövid távú memória fejlesztése Hatékony módszerek a hosszú távú memória javítására Memória és képzelet Rend és memória Név- és arcmemória Számmemória |
| Időtartam | 5 x 45 perc |
| Jellege (aláhúzandó) | <ul style="list-style-type: none"> • előadás • <u>interaktív előadás</u> • <u>tréning</u> • távoktatás (skype, videokonferencia) • műhelymunka |
| Ajánlott létszám (min-max fő) | maximum 20 fő |
| Kiknek ajánljuk, célcsoport (végzettség/beosztás) | általános és középiskolai pedagógusok, tantestületi értekezletek, munkaközösségi foglalkozások részére |
| Technikai szükséglet felsorolása (terem mérete, berendezése; eszközigény: laptop, projektor, hangfal, interaktív tábla...) | Csoportmunkára alkalmas terem, projektor (interaktív tábla), a megoldandó feladatlapok fénymásolatai (darabszámuk a létszámtól függ: személyenként 6 darab, két oldalas, 1 lapos feladatlap) |

Székhely: 1042 Budapest, Viola utca 3-5.

Debreceni telephely: 4026 Debrecen, Fűvészkert utca 4.

Miskolci telephely: 3530 Miskolc, Kálvin János utca 2.

Nagykőrösi telephely: 2750 Nagykőrös, Hősök tere 5.

E-mail: refpedi@reformatus.hu

Internet: www.refpedi.hu

A képzés elemei (sorrendben, időkerettel)

Gyakorlatok a rövid távú memória fejlesztésére (30')

- Vizuális rövid távú memória
- Munkamemória
- Odafigyelés, koncentráció

Tippek a hosszú távú memória fejlesztésére (45')

- Vizuális hosszú távú memória
- Személyessé tétel
- Érdeemes magolni?

Memória és képzelet (30')

- Memória és vizualizáció
- Memóriapalota
- Dalmódszer

Rend és memória (40')

- A sorba rendezés technikája
- Rendszerezés
- A memóiafogás módszere
- Az elmetérkép

Praktikák a név- és arcmemória javítására (40')

- A háromlépéses névmemória-fejlesztés

Számmemória erősítése (40')

- A tömbösítés és a számasszociációs módszer

A számtalan gyakorlatot bemutató képzés **Dr. Pascale Michelin** (a Washingtoni Egyetem kognitív tudósa) műve alapján készült: *Fejleszd a memóriád!*

FEJLESZD A MEMÓRIÁD!
Végre egy képzés, ahol nincs elmélet, csak sok-sok gyakorlat!

... módszerek, amelyeket könnyen átadhatunk tanítványainknak!

Dr. Pascale Michelin könyve alapján