

Kurz: Základy trénování paměti

Náš mozek se chová stejně jako naše svaly, když není používán, upadá. Už někdy kolem 40 let dochází k úbytku duševních schopností, které si člověk dokáže všimnout. Přitom se však prodlužuje věk odchodu do důchodu a my potřebujeme udržet krok. Můžeme pro to něco udělat? Určitě, jednou z možností je pravidelný kognitivní trénink. Jak na to vám ukážeme v našem kurzu.

Dozvíte se:

- Jak mozkové funkce můžeme i v dospělosti zlepšovat
- Jak funguje naše paměť
- Jak zapojovat do činnosti levou i pravou mozkovou hemisféru
- Které faktory životního stylu mozkové funkce podporují a které naopak zhoršují
- Praktická cvičení na zlepšení dlouhodobé a krátkodobé paměti
- Praktická cvičení na zlepšení procesu učení
- Mnemotechniky, aneb dokonalá kompenzace nedokonalé paměti

Kurz vede lektorka, která je držitelkou titulu trenér paměti III. stupně. Je poradkyní v oblasti zdravého životního stylu a zdravé výživy. Kurz je určen pro zdravotníky i širokou veřejnost.

Cílem kurzu je představit účastníkům základní techniky trénování mozkových funkcí, které jsou použitelné v běžném životě a seznámení s integrovaným kognitivním tréninkem.

Termín: 9. 4. 2014, další termín 6. 11. 2014 (a dále dle zájmu)

Předpokládaná cena: 650 Kč bez DPH

Místo: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů
Vinařská 6. Brno

Přihlásit se můžete e-mailem:

Ludmila Skoumalová, skoumalova@nconzo.cz tel.:543 559 583 nebo

Mgr. Marie Marková, PhD. markova@nconzo.cz tel.:543 559 542