

Paměť v kondici: Workshop pro bystrou mysl

- úterní workshop

Máte pocit, že vaše paměť občas „stávkuje“? Zapomínáte jména nových známých, marně hledáte klíče nebo odcházíte z obchodu bez poloviny věcí, pro které jste šli? Nemusí tomu tak být. Přijďte se o tom přesvědčit na interaktivní workshop do naší knihovny.

Co vás během 90 minut čeká

Pochopte svůj mozek: Zbavíme se mýtů o stárnutí paměti a ukážeme si tři pilíře úspěšného zapamatování: pozornost, představivost a asociace.

Ovládněte mnemotechniky: Naučíme se metodu „Locí“, díky které už nikdy nebudete potřebovat papírový nákupní seznam. Podíváme se, jaké další techniky nám můžou pomoci zefektivnit práci s naší pamětí.

Jména už nebudou strašákem. Vyzkoušíme si praktické triky, jak si propojit obličej se jmény tak, aby vám v paměti naskočila okamžitě. Ani čísel se už dál nebudeme muset bát.

Odnete si tipy pro každodenní svěžest: Dozvíte se, jak o svůj mozek pečovat pomocí jednoduchých návyků, které váš mozek nejen udrží v kondici, ale pomohou Vám dokonce vybudovat rezervní kapacity Vašeho mozku.

Workshop je určen pro širokou veřejnost: Od studentů, kteří se chtějí učit efektivněji, až po seniory, kteří chtějí mít bystrou mysl co nejdéle. Nebojte se nudné přednášky, přijďte se pobavit a na vlastní kůži si vše prakticky vyzkoušet.

Veďte s sebou dobrou náladu – o zbytek se postará vaše paměť!

Renata Adamcová