



TRÉNOVÁNÍ MOZKU PRO OSOBY PEČUJÍCÍ O JINÉ ZÁVISLÉ OSOBY A OSOBY OHROŽENÉ SOC. VYLOUČENÍM (SENIORŮ)

3 HODINOVÝ SEMINÁŘ V SUCHDOLE V KULTURNÍM DOMĚ

VE STŘEDU 7. 10. OD 9.00 – 12.00 HOD.

OMEZENÝ POČET ÚČASTNÍKŮ (20 OSOB)

PŘIHLÁSIT SE MŮŽETE U MISTNÍ KOORDINÁTORKY KC – MGR. KATEŘINA ČÉPE
K.TRUNDOVA@CENTRUM.CZ

Víte, že:

- *je možné se naučit téměř cokoli - 100 čísel v řadě, kalendář na příští rok nebo všechny prezidenty a navíc JEDNODUŠE a ZÁBAVNĚ?*
- *je ten nejlepší čas v životě pro to, zvednout svou výkonnost?*
- *se tréninkem mozku (vás i všech závislých na vás) zvedá sebevědomí a život se pak otočí svou přívětivější tváří?*



Seminář se věnuje zejména mnemotechnikám coby dokonalé kompenzaci nedokonalé paměti vedle správné funkce mozku:



Kyslík + Voda + Glukóza
= správná funkce mozku
+ spánek
+ slunce
+ smích
= šťastná ingredience mozku

Vztah životosprávy, duševní pohody a paměti se prolíná s jednotlivými cvičeními zaměřujícími se na sladění našich 2 hemisfér a ovládání našich 3 mozků (plazího, koňského i vyššího lidského).

Lektor: PhDr. Zuzana Pavlíková (pavlicezu@seznam.cz)

Mám 14-letou zkušenost lektora soft skills a trenéra kognitivních funkcí. Od konce roku 2018 jsem na základě závěrečné práce v rámci certifikovaného kurzu pro trenéry paměti ČSTPMJ: „Trenér paměti III. stupně“. Již 7-mým rokem se věnuji hodnocení projektů programu Erasmus+ ve vzdělávání dospělých. Vystudovala jsem Andragogiku a personální řízení na FF UK, kde jsem do roku 2007 působila jako doktorand na Knihovnictví a informační vědě (zakončení doktorskou studijní stáží na Högskolan i Boras ve Švédsku v rámci programu Erasmus). Jsem autorem skript a několika publikací z oblasti lektorské práce a přístupů ke vzdělávání dospělých (čtvrtletník Andragogika v praxi). V letech 2007-2008 jsem měla tu čest zastávat pozici prezidenta Prague Speakers Toastmasters Club ve svém volném čase.



Vybrané reference:

FF UK, Univerzita JAK, ŠKODA Auto Vysoká Škola. Semináře pro manažery MAP a ředitele a pedagogy ZŠ (MAP Cheb), Asociace poskytovatelů sociálních služeb, Asociace ve vzdělávání dospělých, Vzdělávací centrum pro veřejnou správu, Česká manažerská asociace, Kyjov, Kamýk nebo Cheb.

Vybrané tipy ze semináře

CO JÍST?

- Na vlákninu a vitamíny bohatou stravu (ovoce, zelenina, celozrnné výrobky + probiotika),
- ořechy, semena, ryby – omega3 mastné kyseliny (optimalizace hladiny cholesterolu, srdce, cévy, mozek),
- držet půsty (24hodinové - naposledy snídaně a vydržet do snídaně druhý den, pokud vám lépe vyhovuje naposledy se navečeřet, je potřeba vydržet do další večeře).

CO PÍT?

- Vodu (nejlépe pokojové teploty),
- zelený či bylinkový čaj,
- ředěné džusy,
+ případně červené víno (1 sklenka)

JAK SPÁT?

Spánek = řada opakujících se cyklů,

- 1 cyklus - 80 až 110 minut,
- 7-8 hodin potřebuje průměrný člověk,

- *TIP: těsně před usnutím si nařídte budík tak, aby vám zazvonil po 6, 7 a půl nebo 9 hodinách. Tělo se vám druhý den odmění příjemnou bdělostí.*

Vybrané reference na seminář

Univerzita JAK, Praha

Na naší soukromé univerzitě pravidelně probíhá na vrcholu zimního semestru (již od roku 2006) seminář Memory jogging doktorky Pavlíkové coby bonus pro studenty denního i kombinovaného studia. Dříve lektorka vyučovala 2 předměty v rámci oboru Andragogika na Univerzitě. Opakovaně má tu nejlepší evaluaci od studentů, a tak ji nepřestávám zvat již 14 let.

PhDr. Bohumír Fiala

UJAK Praha, odborný garant - obor Andragogika

ŠKODA AUTO VŠ, Mladá Boleslav

Paní Zuzka Pavlíková byla pozvána coby osoba z praxe pro oživení naší výuky. Vzhledem k jejímu profesionálnímu přístupu, zapojení studentů do výuky a schopnosti pomáhat studentům v efektivním učení a práci na svém rozvoji, budeme spolupracovat i nadále. Nejsilnější stránkami semináře se mě osobně jevily cesty, jak se efektivně učit a připravovat na zkoušky. Vytyčený společný cíl semináře byl splněn ke spokojenosti všech stran.

Mgr. Nad'a Kuhnová

Škoda Auto, VŠ, Mladá Boleslav – lektor Andragogika

ŠKODA AUTO VŠ, Praha

Za možnost ochutnat práci s pamětí a zažít učení jinak děkuji za všechny – i sebe, trenérce paměti Zuzce Pavlíkové. Individuální zpětná vazba od studentů naší vysoké školy byla pozitivní, i když některé z mnemotechnik by si zasloužily delší časový úsek. Energie, kterou lektorka během své práce se studenty využívá je nadstandardní a jsme domluveni na pokračování se seminářem v dalších ročnících.

PhDr. Ingrid Matoušková, PhD.

Škoda Auto, VŠ, Praha - garant Řízení lidských zdrojů