



## OFERTA NA WARSZTATY DLA UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU

**Przedmiot oferty:** Warsztaty z technik pamięciowych dla seniorów (część 1) prowadzone wg kompleksowego, autorskiego programu Akademii Pamięci

### **Cel warsztatów:**

- Praca z seniorami nad ich pamięcią i koncentracją.
- Uświadomienie procesów zachodzących podczas zapamiętywania i wydobywania informacji.
- Nauka technik pamięciowych, które usprawniają procesy zapamiętywania.
- Wyćwiczenie praktycznych zastosowań technik pamięciowych.
- Uświadomienie roli emocji w procesie zapamiętywania (myślenie pozytywne)
- Ćwiczenie koncentracji i wyobraźni
- Rozwój osobisty seniorów.

**Wielkość grupy:** ok. 10 osób    **Termin i godziny warsztatów:** do ustalenia

**Czas trwania warsztatów:** 32 godziny zegarowe (16 spotkań)

**Częstotliwość i długość warsztatów:** zajęcia 2-godzinne raz w tygodniu (opcjonalnie zajęcia 1,5-godzinne raz w tygodniu)

**Cena za 1 godz. warsztatów:** 80zł/grupę (brutto)

**Cena materiałów:** 80 zł/osobę (brutto)

---

#### LEADER SCHOOL

62-300 Września, ul. Chopina 3  
tel: 530 355 205  
NIP: 667 11 96 134  
wrzesnia@leaderschool.pl  
wrzesnia.leaderschool.pl

---

## **Materiały zawierają:**

- skrypt dla seniora
- torbę
- długopis
- imienny dyplom ukończenia kursów

## **Zakres warsztatów:**

1. Technika skojarzeń
2. Piktogramy
3. Łącuchowa metoda zapamiętywania
4. Pokój rzymski (Pałac pamięci)
5. Mapy myśli
6. Zakładki osobiste
7. Technika słów zastępczych
8. Zakładki obrazkowe

## **Szczegółowy plan warsztatów:**

1. Pamięć – podstawowe informacje. Rola koncentracji uwagi w zapamiętywaniu. Zasada: „Obraz silniejszy niż słowo”.
2. Łącuchowa Metoda Zapamiętywania. Porcjowanie. Koncepcja poziomów przetwarzania.
3. Rola wyobraźni w zapamiętywaniu. Technika Skojarzeń.
4. Rola emocji w zapamiętywaniu.
5. Zapamiętywanie „przestrzenne”. Pokój Rzymski (Pałac Pamięci).
6. Zastosowanie praktyczne techniki Pokój Rzymski w zapamiętywaniu różnego rodzaju informacji.

7. Kreatywność, myślenie wielokierunkowe. Mapy Myśli.
8. Różne zastosowania Map Myśli.
9. Zapamiętywanie list zakupowych. Zakładki Osobiste.
10. Ćwiczenia w zakresie techniki Zakładek Osobistych. Ćwiczenia
11. Zapamiętywanie trudnych słów w języku polskim i słów obcego pochodzenia. Technika Słów Zastępczych.
12. Zastosowanie Techniki Słów Zastępczych w nauce języków.
13. Zapamiętywanie informacji w określonej kolejności. Zakładki Obrazkowe.
14. Postawy wobec pamięci. Neuroplastyczność.
15. Zapamiętywanie twarzy i nazwisk.
16. Powtórzenie mnemotechnik poznanych podczas kursu.

#### **Rezultaty warsztatów:**

1. Opanowanie podstaw teoretycznych technik pamięciowych wymienionych w zakresie warsztatów.
2. Opanowanie praktycznego zastosowanie technik pamięciowych wymienionych w zakresie warsztatów.
3. Zmiana nastawienia w stosunku do możliwości własnej pamięci (pozytywne myślenie).
4. Zwiększenie zdolności koncentracji oraz kreatywnego myślenia.

Możliwość kontynuacji warsztatów. Druga, trzecia i czwarta część warsztatów dla seniorów autorstwa Akademii Pamięci obejmują program (po 32-godziny każdy) zawierający m.in. Główny System Pamięciowy – największą technikę pamięciową, która używana jest do zapamiętywania liczb oraz liczne ćwiczenia pamięciowe, ćwiczenia kreatywności i koncentracji.