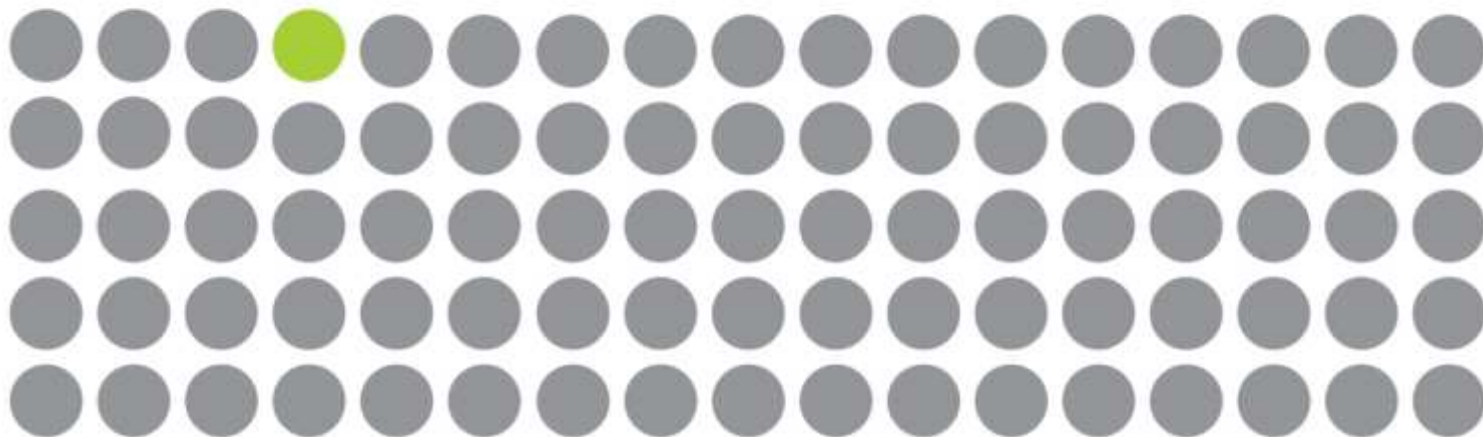


Akademie třetího věku a volného času

# MOZEK V AKCI

INFORMACE KE KURZU



KURZ PRO VŠECHNY, KDO NECHTĚJÍ NECHAT SVŮJ MOZEK ZREZIVĚT. SPECIÁLNÍMI TECHNIKAMI A CVIČENÍMI SI ZLEPŠÍTE SVŮJ MENTÁLNÍ VÝKON. OSVOJÍTE SI MNEMOTECHNIKY, KTERÉ VÁM ULEHČÍ ZAPAMATOVÁNÍ I VYVOLÁVÁNÍ INFORMACÍ Z PAMĚTI. VYZKOUŠÍTE SI, CO VŠECHNO VÁŠ MOZEK DOKÁŽE, KDYŽ DOSTANETE NÁVOD, JAK HO VYUŽÍVAT NAPLNO!

KURZ JE POKRAČOVÁNÍM KURZU NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET=TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI II., ALE MŮŽOU SE HO ÚČASTNIT I NOVÍ UCHAZEČI.

**Vedoucí kurzu:**

**Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D.**, certifikovaný trenér paměti 3. stupně

Vystudovala historii, politologii a pedagogiku na Univerzitě Konstantina Filozofa v Nitře, doktorské studium politologie ukončila obhájením disertační práce na Univerzitě Pavla Jozefa Šafárika v Košicích. Patří mezi prvních 20 lektorů trenérů paměti na území bývalého Československa, kteří absolvovali třístupňové vzdělávání v oblasti trénování paměti a mozkového joggingu. Je členkou České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

**Průběh kurzu:**

Každá přednáška trvá 3 vyučovací hodiny (tj. 135 minut + 15 minut přestávka). Celý kurz je rozdělen do sedmi přednášek, celkový rozsah kurzu je 21 vyučovacích hodin.

**Ukončení kurzu:**

Slavnostní zakončení.

**Místo konání kurzu:**

Spolkové centrum IGI VRATISLAVICE

**Termíny konání kurzu:**

18. 9., 2. 10., 16. 10., 30. 10., 13. 11., 27. 11., 11. 12. 2024 vždy v čase od 9.00 do 11.30.

**Cena za kurz:**

400 Kč/kurz, jedinou podmínkou pro úspěšné absolvování kurzu jsou max. 2 omluvené absence.

**Kontaktní osoba pro přihlášky a omluvy:**

Mgr. Eva Říhová, vedoucí knihovny a spolkového centra IGI Vratislavice  
eva.rihova@igivratislavice.cz, tel. 770 168 322

## **OBSAH KURZU MOZEK V AKCI**

### **1. setkání**

#### **S ostřejšími smysly, lépe mi to myslí**

##### **Nastartujte svůj mozek**

Smysly jsou vstupní branou, kterou mozek přijímá informace z okolního světa. Restartujte svoje smysly, ať Vám pomohou k nahlížení na svět novým, originálním způsobem. Hledejte inspiraci i ve věcech a událostech všedního dne tím, že jim dáte nový rozměr.

### **2. setkání**

#### **Strategické myšlení**

Být připraveni i na neočekávané situace ve Vašem životě, být vždy o krok napřed před všemi problémy, vytvářet si plány a strategie pro lepší budoucnost, to znamená i myslet koncentrovaně, logicky, ale i kreativně a takticky.

### **3. setkání**

#### **Rezervní mozková kapacita, aneb Postavte si v mozku obrannou hráz proti neurodegenerativním nemocem**

Každý z nás si může vědomým přístupem, a vhodně zvolenými strategiemi svého životního stylu mozek přebudovat na obranný val, jehož síla spočívá jak v husté neuronální síti a neuroplasticitě mozku, tak i v naší schopnosti jejího funkčního využití.

### **4. setkání**

#### **Jazyk a řeč**

##### **Jak se učit cizí jazyky**

##### **Jak si jazyk nepolámat a lépe se vyjadřovat**

##### **Umění slovní sebeobrany**

Pomůcky, které ulehčí učení se cizím jazykům. Cvičení a techniky rozvíjející slovní zásobu, gramatiku, verbální fluenci i jazykovou flexibilitu.

### **5. setkání**

#### **Mnemotechniky pro všední den**

##### **Metoda Loci aneb vybudujte si svůj vlastní Palác paměti**

„Metoda tras“, „Metoda loci“, či „Palác myšlenek“, tak bývá nazývána mnemotechnika, kterou používali učenci a myslitelé již ve starověkém Řecku. Touto technikou zapamatování dosáhnete s minimální námahou maximálního efektu.

### **6. setkání**

#### **Smyslové klamy**

##### **Optické iluze, aneb jak je náš mozek klamán**

