



REFORMÁTUS PEDAGÓGIAI INTÉZET (OM 102246)

Székhely: 1041 Budapest, Árpád út 51. „A” ép. I/1.

Telephelyek: 4026 Debrecen, Fűvészkert utca 4.

2750 Nagykőrös, Hősök tere 5.

E-mail: refpedi@reformatus.hu

Internet: www.refpedi.hu

Képzések meghatározó formai elemei

Képzés címe	Fejleszd a memóriád! <i>avagy egy képzés, ahol nincs elmélet, csak sok-sok gyakorlat!</i>
Oktató(k) neve	Sápi Anikó
Képzés elemei (főbb tematikai egységek) címszavakban	A rövid távú memória fejlesztése Hatékony módszerek a hosszú távú memória javítására Memória és képzelet Rend és memória Név- és arcmemória Számmemória
Időtartam	5 x 60 perc <i>(igény szerint bővíthető, szűkíthető)</i>
Jellege (aláhúzendó)	<ul style="list-style-type: none">• előadás• <u>interaktív előadás</u>• <u>tréning</u>• távoktatás (skype, videokonferencia)• műhelymunka
Ajánlott létszám (min-max fő)	maximum 20 fő
Kiknek ajánljuk, célcsoport (végzettség/beosztás)	általános és középiskolai pedagógusok, tantestületi értekezletek, munkaközösségi foglalkozások részére
Technikai szükséglet felsorolása (terem mérete, berendezése; eszközigeny: laptop, projektor, hangfal, interaktív tábla...)	Csoportmunkára alkalmas terem, projektor (interaktív tábla), a megoldandó feladatlapon fénymásolatai (darabszámuk a létszámtól függ: személyenként 6 darab, két oldalas, 1 lapos feladatlap)

A képzés elemei (sorrendben, időkerettel)

Gyakorlatok a rövid távú memória fejlesztésére (45')

- Vizuális rövid távú memória
- Munkamemória
- Odafigyelés, koncentráció

Tippek a hosszú távú memória fejlesztésére (60')

- Vizuális hosszú távú memória
- Személyessé tétel
- Érdeemes magolni?

Memória és képzelet (40')

- Memória és vizualizáció
- Memóriapalota
- Dalmódszer

Rend és memória (60')

- A sorba rendezés technikája
- Rendszerezés
- A memóiafogás módszere
- Az elmetérkép

Praktikák a név- és arcmemória javítására (45')

- A háromlépéses névmemória-fejlesztés

Számmemória erősítése (50')

- A tömbösítés és a számasszociációs módszer

A számtalan gyakorlatot bemutató képzés Dr. Pascale Michelin (a Washingtoni Egyetem kognitív tudósa) műve alapján készült: *Fejleszd a memóriád!*

Hová tettem a kulcsom?

Hogy is hívják?

...nevek és arcok...

...telefon-számok...?

Hová parkoltam?

FEJLESZD A MEMÓRIÁD!
Végre egy képzés, ahol nincs elmélet, csak sok-sok gyakorlat!

... módszerek, amelyeket könnyen átadhatunk tanítványainknak!

Hová tehettem?

...születésnapok, névnapok vagy évfordulók...

Mikorra beszéltük meg?

Mit is kell vásárolnom?

Dr. Pascale Michelin könyve alapján