



MOZKOVÝ JOGGING - TRÉNINK PAMĚTI

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

Cílem tohoto vzdělávacího programu je pomoci jeho účastníkům pochopit fungování paměti a mozku, naučit je používat nástroje (paměťové techniky, asociace, představivost), které jim pomohou lépe si pamatovat a včas si na vše spolehlivě vzpomenout. Snadněji si tak zapamatují veškeré informace, které při své práci potřebují - ať už to jsou informace o uživateli, o které pečují, o pracovních postupech, harmonogramu prací a všech svých pracovních povinnostech včetně postupů. Předvedou tak nechtěným chybám a opomenutím. Dozví se také, jak si mohou vybudovat rezervní mozkovou kapacitu, a jaký životní styl pomáhá udržet mozek v dobré kondici. což jim pomůže k co nejdélejší mentální pohodě. Zároveň tyto poznatky - o paměti, mozku a technikách trénování paměti mohou uplatnit v práci s uživateli (seniory), kterým tak budou moci nabídnout aktivity zaměřené na trénování paměti a dalších kognitivních a exekutivních funkcí. Rozeznají jejich potřeby a možnosti. Uživatelé tak díky těmto aktivitám budou moci využívat benefitů těchto aktivit, jako je mít co nejdéle mozek a mentální schopnosti v lepší formě, tím pádem budou déle soběstační a díky tomu nabydou více sebevědomí a životního elánu, což se nakonec může pozitivně projevit i na jejich fyzickém zdraví. Během semináře se účastníci naučí používat i techniku myšlenkových map k plánování aktivit uživatele, péče a času a k řešení různorodých problémů, které se mohou v pracovním procesu vyskytnout.

OBSAH KURZU

- Mozek a paměť - principy fungování mozku a paměti. Mozek, mozkové hemisféry, mozkové buňky - popis. Paměť, druhy - definice, popis; kognitivní a exekutivní funkce; co si mozek lépe pamatuje; pozitivní a rizikové faktory pro mozek
- Trénink mozku a paměti - proč a jak trénovat paměť a mozek; neuroplasticita; rezervní mozková kapacita - jak pomáhá našemu mozku a její možnosti při tréninku mozku; příklady tréninku paměti využitelné pro účastníky a pro uživatele - praktický nácvik
- Paměťové techniky a další mnemotechnické pomůcky - princip fungování a zásady použití paměťových technik a mnemo pomůcek, druhy, příklady možností využití pro účastníky v jejich práci a tipy pro využití pro uživatele - praktický nácvik
- Myšlenkové mapy - co to je myšlenková mapa, proč ji používat, zásady tvorby myšlenkových map; příklady využití myšlenkových map pro účastníky v jejich práci - praktický nácvik

DALŠÍ INFORMACE

Cílová skupina

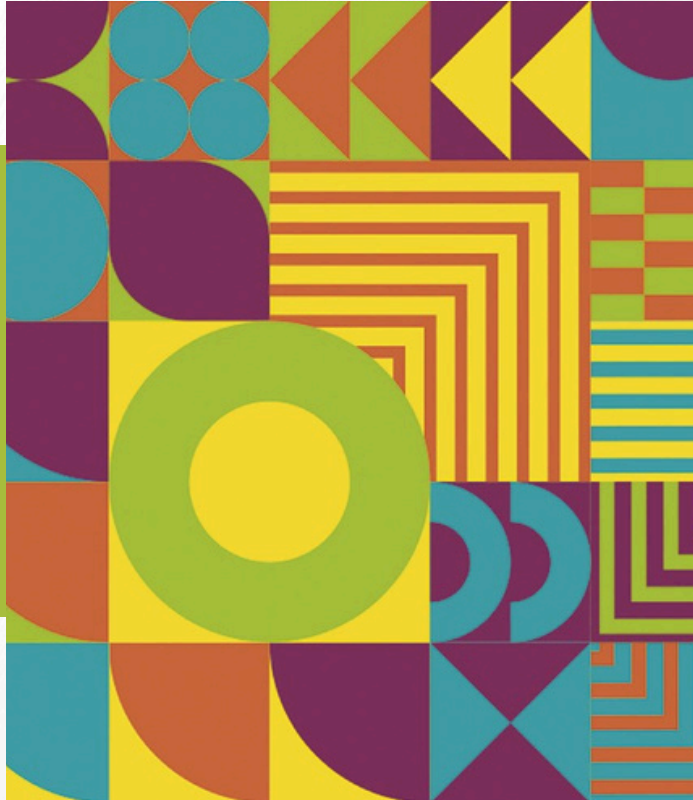
pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

Cena

pro členy APSS ČR - 1 490 Kč za osobu
pro nečleny APSS ČR - 1 990 Kč

Na semináři je pro Vás připraveno občerstvení.

Více kurzů najdete na www.institutvzdelavani.cz v záložce Otevřené kurzy.



INFORMACE

KDY

- 4.12. 2024
- 9.00 - 15.30 hodin

KDE

- Centrum univerzita Tábor
- Vančurova 2904, 390 01 Tábor

LEKTOR/KA

- Helena Žahourová



INSTITUT
VZDĚLÁVÁNÍ

APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor
Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz