

Tematyka szkolenia:

## Neurofitness z elementami treningu pamięciowego

### „JOGA UMYŚLU” - JAK WZMOCNIĆ PAMIĘĆ I WYKORZYSTAĆ TECHNIKI PAMIĘCIOWE W BIZNESIE I NA CO DZIEŃ

**Adresaci:** Szkolenie adresowane do osób chcących wzmocnić swoją pamięć i koncentrację:

„Mam to na końcu języka”, „Mam dobrą, ale krótką pamięć”, „Tracę pamięć” – to tylko niektóre stwierdzenia, które pojawiają się, kiedy nie możemy sobie czegoś przypomnieć. Dzięki wytrenowanej pamięci z łatwością możemy zapamiętać imiona, nazwiska i twarze nowo poznanych osób, szybko i łatwo opanować wiedzę z dowolnej dziedziny. Kiedy poznamy nowoczesne metody, otrzymamy skuteczne narzędzia, dzięki którym przestaniemy narzekać na złą pamięć, a zapamiętywanie stanie się dla ekscytującą przygodą intelektualną.

**Na warsztatach uczestnicy:**

1. Zdobędą wiedzę dotyczącą psychologii pozyskiwania informacji (teoria pamięci, rola relaksu i wizualizacji, rola muzyki, koncentracja).
2. Dowiedzą się, w jaki sposób funkcjonuje mózg i poznają możliwości efektywniejszego wykorzystania go.
3. Poznają metody synchronizowania pracy półkul mózgowych i wykorzystywania zjawiska synergii. Nauczą się wchodzić w „stan optymalnej pracy”.
4. Nauczą się wykonywania Map Myśli – twórczych, nowoczesnych notatek do prezentacji, projektów i planów, spotkań biznesowych, wykładów i streszczeń.
5. Rozwiną umiejętności poprawiające pamięć i koncentrację dzięki takim sposobom jak zonglowanie (rozwija kreatywność, wyobraźnię, koncentrację) i ćwiczenia z zakresu „office aerobic” (leniwa ósemka, ruchy naprzemienne, punkty na myślenie, pozycja cooka).
6. Uświadomią sobie wpływ własnych emocji i stresu na pamięć.
7. Poprawią jakość myślenia, podwyższą sprawność intelektualną.
8. Uświadomią sobie swój potencjał i możliwości wykorzystania go w pracy.
9. Poznają podstawowe techniki zapamiętywania informacji. Będą szybciej zapamiętywać (twarze, nazwiska, obce nazwy, kody, itp.) dzięki poznanym mnemotechnikom:
  - Łączuchowa Metoda Zapamiętywania,
  - Zakładkowa Metoda Zapamiętywania,

- Metoda Skojarzeniowa,
- Technika słów zastępczych,
- Zakładki obrazkowe.

**Uczestnicy szkolenia:**

1. Poznają techniki sprawnego przetwarzania dużych ilości informacji.
2. Zapoznają się z mechanizmami rządzącymi pracą mózgu i możliwościami efektywniejszego wykorzystania go.
3. Nabędą umiejętności stosowania notatki nielinearnej (mapy myśli).
4. Rozwiną umiejętności poprawiające pamięć i koncentrację.
5. Będą szybciej zapamiętywać dzięki poznanym mnemotechnikom.
6. Dokonają autoanalizy – poznają mechanizmy tworzenia się ograniczających przekonań, które blokują osiągnięcie sukcesów osobistych i zawodowych.
7. Uświadomią sobie wpływ własnych emocji i stresu na umiejętności uczenia się.
8. Poprawią jakość myślenia.
9. Podwyższą sprawność intelektualną.
10. Uświadomią sobie swój potencjał i możliwości wykorzystania go w pracy.

**Czas trwania:**

8 godzin dydaktycznych – 1 dzień

**Program szkolenia:**

Moduł 1. Czym jest neurofitness?

*Cel: Uświadomienie uczestnikom na potencjału mózgu z uwzględnieniem wiedzy neurologicznej i psychologicznej.*

- Budowa mózgu – dendryty, aksony, synapsy, mielina;
- Funkcje prawej i lewej półkuli mózgowej;
- Wpływ diety i aktywności fizycznej na tworzenie i wzmacnianie połączeń neuroidalnych;
- Kinezylogia edukacyjna – wpływ ruchu na procesy myślowe: leniwa ósemka, pozycja Denisona, ruchy naprzemienne, punkty na myślenia.

Moduł 2. Czym jest stres, jakie są jego źródła? Wpływ stresu na zapamiętywanie:

*Cel: Uruchomienie doświadczeń w zakresie odczuwania stresu i jego wpływu na funkcjonowanie ciała i mózgu, pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim.*

- Przyczyny chronicznego stresu;
- Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?
- Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała);
- Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu);
- Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”;
- Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność).

Moduł 3. Trening aktywizacji mózgu, kontroli emocji w sytuacjach trudnych, techniki redukcji dużego stresu w celu poprawienia zdolności koncentracji i zapamiętywania:

*Cel: Wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki obniżające poziom stresu.*

- Ćwiczenia oddechowe – kontrola tętna, rozluźnianie mięśni;
- Trening relaksacji neuromięśniowej;
- Techniki umysłowe - wizualizacje, afirmacje;
- Gimnastyka mózgu - ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe;
- Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową;
- Ćwiczenia i zabawy ruchowe - ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona.

Moduł 4. „Pomóż pamięci pamiętać” - interaktywny trening pamięci:

*Cel: Wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki ułatwiające zapamiętywanie.*

- Psychologia pamięci;
- Techniki Zapamiętywania:
  - Metoda Skojarzeniowa,
  - Łączuchowa Technika Zapamiętywania,
  - Zakładki osobistego,
  - Haki pamięci,
  - Technika Słów Zastępczych;
  - Zakładki obrazkowe.

**Cena obejmuje:**

1. Uczestnictwo w zajęciach szkoleniowych.
2. Materiały szkoleniowe.
3. Zaświadczenie ukończenia szkolenia.
4. Lunch oraz przerwy kawowe w trakcie szkolenia.

## TRENER

JAGODA WĄSOWSKA

Trener i konsultant, Coach, Magister edukacji.

Od ponad 22 lat pracuję w obszarze związanym z edukacją, od 18 lat w branży szkoleniowej. Karierę trenerską rozpoczęłam w Rzeszowskiej Szkole Menadżerów Stowarzyszenia Promocji Przedsiębiorczości. Bogate doświadczenie trenerskie zdobyłam w Akademii Nauki w Warszawie. Mam certyfikat I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Specjalizuję się w takich tematach jak: zarządzanie stresem i kontrola emocji, efektywność i zarządzanie sobą w czasie, obsługa Klienta, komunikacja i asertywność, wystąpienia publiczne i autoprezentacja, efektywność zawodowa i osobista, kreatywność i proaktywność, joga umysłu.

Mam bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń biznesowych, prowadziłam szkolenia dla takich firm jak: ABB sp. z oo, ABOVO, ADIENT Seating Polska Sp.zoo, Agencja Rozwoju Regionalnego, ADRENALINE, Akademia Nauki, Akademia Tańca, Alima Gerber, Allianz, Amway, Antalis, ASSECO, AUDIO SAT, AVIO, Bombardier, Busines School, BGŻ, Canal +, CMC, Coca-Cola, Colian, Demos Polska, Danfos, EMC, ERA – Polska Telefonii Cyfrowa, Fundacja Małych i Średnich Przedsiębiorstw, Gemalto, HERMES EULER, Laboratorium Komunikacji Sp. z o.o., IKEA, IMPAQ, Jakob Hatteland Computer Sp.z oo, Jabil, Jean Louis David, Jones, KAPSCH, KIRCHHOFF, Krajowy Fundusz Inwestycyjny, Leo – Trans, Lu Polska S.A., MAN, MAHLE, Mazowiecka Spółka Gazownictwa, Mazowiecka Izba Rzemieśnicza, Motorola, MVS, NESTLE, NEUCA, Novartis, ORLEN S.A., PKO SA, PEFRON, Polkomtel, Polski Gaz, PricewaterhouseCooper, Pracuj.pl, Progress Project, PZU SA, RESET, Se Bordnetze, Sygma - Bank, TAURON, Torex, WILO, Zalko.

Prowadziłam również szkolenia dla administracji publicznej, między innymi w takich instytucjach jak: Akademia Kultury Informacyjnej, Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Ministerstwa Rozwoju Regionalnego, Ministerstwo Środowiska, Przedstawicielstwo

Komisji Europejskiej w Warszawie, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Urząd Zamówień Publicznych, Urząd Miasta w Poznaniu, Polski Instytut Dyplomacji, ZUS w Nowym Sączu, Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej w Warszawie, Opolu i Białymstoku, PUBLICZNI.PL, Fundacja

Inicjatyw Społeczno – Ekonomicznych w Warszawie, Izba Celna we Wrocławiu, Urząd Dzielnicy Wilanów, Urząd Miasta w Zabrzu, Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie, Samorządowy Ośrodek Doskonalenia Metodycznego i Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Busku – Zdroju, Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie.

Przez kilka lat prowadziłam szkolenia „Efektywne przetwarzanie informacji” dla studentów Szkoły Głównej Handlowej, Politechniki Warszawskiej, Uniwersytetu Warszawskiego, Akademii Medycznej w Warszawie. Współpracuję z Uniwersytetem Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Od 10 lat jestem coachem (certyfikat Multi Level Coaching – studium coachingu obejmowało 540 godz.) – od 2008 roku prowadzę indywidualne treningi z menadżerami wyższego szczebla i właścicielami firm. Oprócz business coachingu i manager coachingu prowadzę również life coaching oraz personal coaching.

Jestem współautorką projektu Szkoły Trenerów Biznesu dla Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej w Warszawie. Prowadziłam również szkolenia TOT dla licencjonowanych trenerów Kursu planowania Kariery „Spadochron” (dla osób planujących karierę, szukających pracy i zmieniających zawód), a także szkolenia TOT dla licencjonowanych trenerów pracujących w obszarze biznesowym kursu „Efektywne przetwarzanie informacji” w Akademii Nauki w Warszawie. Współpracowałam z Akademią Kompetencji Trenerskich w Opolu. Jako Mistrz Praktyk NLP wykorzystuję w pracy nowoczesne metody neurolingwistycznego programowania.

Jestem autorką ogólnopolskiego projektu dla firmy KidsLab "Mamo, Tato już wiem, jak główka pracuje" (w projekcie wzięło udział 90 tyś. uczniów szkół podstawowych); opracowałam i z powodzeniem prowadziłam seminaria dla rodziców i nauczycieli „Jak rozwijać inteligencję małego dziecka” oraz szkolenia „Rodzicielstwo a praca”.

Maratonka – wykorzystuję poznane metody między innymi do realizacji swoich celów sportowych , zdobyłam Koronę Maratonów Polskich, specjalizuję się w bieganiu górskim – przebiegłam między innymi Bieg Rzeźnika, Chudego Wawrzyńca, Triadę, CCC w ramach Ultra-Trail du Mont-Blanc.