

MÓZG – najlepsza karta pamięci

Czyli trening szybkiego uczenia się i zarządzania informacjami



Szkolenie jest przeznaczone dla każdego, kto pracuje z informacją (umowy, dane, przepisy prawa itp.) i chciałby usprawnić swoje umiejętności w zakresie szybkiego czytania ze zrozumieniem i zapamiętywania w sposób uporządkowany i zorganizowany dużych pakietów informacji.

Podczas dwudniowego treningu każdy z uczestników nie tylko pozna i przećwiczy techniki i narzędzia wspomagające naszą pamięć, ale wyjdzie z gotowym portfelem umiejętności, które już od następnego dnia będzie mógł przełożyć na efektywną pracę.

Szkolenie przeznaczone jest w szczególności dla osób, które spełniają przynajmniej 3 z poniższych kryteriów:

- Pracują z dużą ilością różnorodnych danych i informacji.
- Odczuwają przeciążenie pracą wskutek nadmiaru informacji do przetworzenia i zapamiętania.
- Które chciałyby nauczyć się szybko i skutecznie zapamiętywać dużą ilość informacji.
- Ich praca wymaga porządkowania i organizowania danych.
- Chcą wzmocnić swoją pamięć.
- Chcą poznać i nauczyć się wykorzystywać w praktyce narzędzia, pozwalające na skuteczne porządkowanie i przetwarzanie danych.
- Zdarza im się zbyt często zapominać procedury, schematy, dane i inne elementy wpływające na efektywne wykonywanie ich pracy.
- Mają kłopoty z koncentracją i skupieniem na wykonywanych zdaniach.

Po szkoleniu uczestnicy:

- Znają i potrafią skutecznie wykorzystywać mnemotechniki pozwalające na zapamiętywanie ze zrozumieniem dużych puli informacji.
- Potrafią skutecznie porządkować i organizować treści, które wcześniej przetwarzali w sposób intuicyjny i chaotyczny.
- Mają wyższą efektywność w zakresie czytania ze zrozumieniem i przetwarzania danych i informacji.
- Nie odczuwają lęku przed dużą ilością danych, są przygotowani do radzenia sobie z „zalewem” informacji.
- Potrafią w sposób efektywny dbać o świeżość i efektywność swojego umysłu.
- Mają dosłownie lepszą pamięć, dzięki przesunięciu granic poznawczych ich umysłów.
- Są bardziej efektywni w swojej pracy

Inwestycja:

Szkolenie dwudniowe dla grupy 12-osobowej

z success fee:	9.800 PLN netto / 2 dni	(4.900 PLN netto / 1 dzień)
bez success fee:	8.900 PLN netto / 2 dni	(4.450 PLN netto / 1 dzień)



Przy zamówieniu szkolenia prowadzonego wg naszego standardowego scenariusza, na pewno nie zapłacisz za nie więcej, niż podana wyżej cena. **Możliwe jednak, że zapłacisz mniej.** Ewentualne rabaty na to szkolenie uzależnione są od wielkości zamówienia oraz liczebności grupy. Po szczegółową wycenę zapraszamy do kontaktu.

Program szkolenia

Dzień 1

- 🕒 Wprowadzenie do szkolenia.
- 🕒 Techniki Szybkiego Czytania
- 🕒 Pomiar wartości początkowych – poznanie indywidualnych prędkości czytania ze zrozumieniem na co dzień
- 🕒 Teoria szybkiego czytania. Czytanie: funkcja czy umiejętność?
- 🕒 Jak czyta nasz mózg, po co nam umiejętność szybkiego czytania, jakie czynniki wpływają na tempo czytania.
- 🕒 Wprowadzenie technik szybkiego czytania ze zrozumieniem.
- 🕒 Przećwiczenie poznanych technik w praktyce.
- 🕒 Techniki pamięciowe
- 🕒 Teoria pamięci – czym jest pamięć, rodzaje pamięci.
- 🕒 Co znaczy mieć dobrą pamięć, dlaczego zapominamy, skąd się wzięło powiedzenie „mam dobrą, ale krótką pamięć”.
- 🕒 Techniki zapamiętywania: poznanie techniki pamięciowych m.in. łańcuchowa metoda zapamiętywania, zakładki osobiste, zakładki obrazkowe, główny system pamięciowy oraz umiejętność zastosowania ich w życiu codziennym i zawodowym.
- 🕒 Przećwiczenie poznanych technik w praktyce.
- 🕒 Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia.

Dzień 2

- 🕒 Przypomnienie informacji z dnia pierwszego.
- 🕒 Indywidualne Wzorce Myślowe – określenie indywidualnego stylu uczenia się, jak myśli nasz mózg, skąd się biorą różnice w komunikacji, omówienie sześciu wzorców myślowych.
- 🕒 Skuteczne notowanie i porządkowanie informacji – mapy myśli
- 🕒 Technika tworzenia map myśli – czym są mapy myśli, sposoby tworzenia map myśli, zalety notowania nielinearnego
- 🕒 Zastosowanie map myśli
- 🕒 Przećwiczenie w praktyce poznanych technik.
- 🕒 Zebranie i omówienie najlepszych praktyk, podsumowanie wszystkich technik poznanych na szkoleniu.
- 🕒 Określenie obszarów własnego rozwoju.
- 🕒 Podsumowanie szkolenia.