



Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, o.s.

Karlovo náměstí 14/292 | 120 00 Praha 2

Tel.: +420 739 445 930

E-mail: aivd@aivd.cz | Web: www.aivd.cz

V Praze dne 18. května 2010

Vážené kolegyně a kolegové,

Výkonný výbor Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, o.s. ve spolupráci s Donasy s.r.o. – Akademie trénování paměti si Vás dovoluje pozvat na praktický seminář

Techniky dobré paměti jako efektivní nástroj seberozvoje

Seminář se uskuteční v **úterý 29. června 2010 od 10.00 hod.** v učebně AIVD ČR, Karlovo náměstí 14, Praha 2, 6. patro. Předpokládaná délka trvání cca 3 hodiny.

Cíle semináře:

- poskytnout základní informace o tom, jak funguje paměť, jak nás v průběhu života zrazuje a proč právě s určitými informacemi paměť pracuje lépe, než s informacemi jinými,
- na praktických příkladech a cvičeních ukázat, jak je možné nejen všestranně zvyšovat výkon mentální práce, ale i pozitivně ovlivňovat celkový rozvoj osobnosti, kreativitu a výkon učení každého (bez rozdílu věku), kdo tyto techniky používá.

Obsah semináře:

- **Lidský mozek jako nejsložitější věc v celém známém vesmíru.**
- **Co je vzdělativita?**
- **Životní rytmus a potenciál moudrosti.**
- **Anatomie paměti.**
- **7 hříchů paměti a proč nám paměť selhává.**

Naučíte se:

- **Základní techniky dobré paměti pro každý den.**
- **Jak si zapamatovat kalendář na celý rok, jména, telefonní čísla, události, ...**
- **Základ technik podporujících rozvoj tvůrčích schopností.**
- **Používat cvičení smyslové paměti k relaxaci.**

Lektorský tým:

- **Mgr. Miroslava Dohnalová**, certifikovaný trenér paměti II. stupně.
- **Ing. Zbyněk Dohnal**, certifikovaný trenér paměti III. stupně.

Seminář je pro členy AIVD ČR **zdarma**. Pro ostatní je stanoven příspěvek ve výši **800 Kč**, který je potřeba poukázat předem na č.ú. 1932287309/0800, variabilní symbol 29062010. Doklad o zaplacení Vám vystavíme na vyžádání.

Prosím, **účast potvrďte** nejpozději **do 16. června 2010** přes web www.aivd.cz (nečlenové na e-mail aivd@aivd.cz).

Za Výkonný výbor srdečně zve

Mgr. Tomáš Langer, v.r.
výkonný ředitel

Mediální partneři akce:



Andromedia.cz
databanka dalšího vzdělávání