



## MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

**www.u3v.muni.cz**, **mail:** u3v@rect.muni.cz, **tel.:** 549 49 8141

**Úřední hodiny:** Po, St: 9:00 – 11:00, Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V Vám ve spolupráci se společností DONASY s.r.o. nabízíme:

### Techniky dobré paměti

**Počet účastníků:** maximálně **20** osob

**Lektoři:** Mgr. Miroslava Dohnalová, Ing. Zbyněk Dohnal

**Termín:** **8. 4. – 29. 4. 2015**, vždy **ve středu**

8. 4. a 15. 4. od 9:00 do 11:30 hod.

22. 4. a 29. 4. od 13:30 do 16:00 hod.

**Místo konání:** Zasedací místnost v budově bývalé Lékařské fakulty MU na  
Komenského nám. 2, Brno (3. NP, **dveře č. 300**)

**dne 15.4. se bude přednáška výjimečně konat v učebně č. 409**

**Cena:** **350,- Kč**

#### 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. Účastníci budou vedeni k pochopení a uvědomění si, že techniky dobré paměti mají obrovský potenciál, protože využívají přirozených schopností mozku, se kterými každý člověk přichází na svět. Účastníci si ověří, že zvládnutí základních technik dobré paměti je velmi jednoduché, ale že získání vyšší úrovně dovedností, kterou je možné používat v praktickém a běžném životě, vyžaduje intenzivní trénink, jako zvládnutí každé jiné dovednosti, kterou si chceme osvojit.

Účastníci si na základě praktických cvičení ověří, že pomocí technik dobré paměti se nejen zvyšuje schopnost zapamatovat si velké množství údajů, ale že tyto techniky mají potenciál pozitivně ovlivňovat celkový rozvoj osobnosti, kreativitu, koncentraci, překonávání mentálních bariér a výkon učení každého (bez rozdílu věku), kdo tyto techniky používá.

Zájemci se mohou přihlásit **osobně** v kanceláři Univerzity třetího věku MU (Komenského nám. 2, 3. NP, dveře č. 353 a 352), případně **telefonicky** nebo **e-mailem** (*kontakty uvedeny v hlavičce nabídky*). Kurzovné je nutno uhradit **v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu**.

Ing. Bc. Barbora Hašková, v.r.  
Manažer pro koordinaci CŽV

Mgr. Miroslava Dohnalová, v.r.  
odborný garant kurzu



## Tematické okruhy:

### 1. Úvod k technikám dobré paměti – 8. 4. 2015

Lidský mozek jako vrcholné dílo evoluce, rytmus života v životním kalendáři, potenciál moudrosti, tři stránky stabilního systému, paměť a spánek, anatomie paměti, dvojí paměť, mnemotechniky a Antika, mnemotechniky – akronyma, akrostika, zapamatování pomocí příběhu, technika loci, obrazové mapy.

Praktická cvičení: cvičení pohyblivosti, cvičení smyslové paměti, gesta pro denní použití, mnemografika, mnemogestika, krása poezie.

### 2. Rozvoj technik dobré paměti – 15. 4. 2015

Stres jako „zabiják paměti“, mozkové hemisféry a hlavní funkce mozku, druhy paměti, základní techniky dobré paměti, křivka zapomínání, pamatovat si neznamená umět, dynamické asociace a techniky dobré paměti pro každý den, sedm hříchů paměti podle D. L. Schacter.

Praktická cvičení: zapamatování čísel, důležitá telefonní čísla, číselné akrostikum, krása poezie, zapamatování pomocí příběhu, mnemogestika, mnemografika .

### 3. Cvičení paměti pro duševní rovnováhu – 22. 4. 2015

Základy psychohygieny, základní lidské potřeby a smysluplnost života, stres jako nástroj k přežití lze i zvládat. Využívání některých technik dobré paměti, které mohou být velmi dobrým nástrojem, jak se naučit nejenom stres zvládat, ale jak se naučit vnímat svět „novýma“ očima tak, aby každodenní zážitky a události přestaly fungovat jako spouštěče stresu a úzkosti.

Praktická cvičení: Můj svět – koncentrační cvičení s využitím synesthesie, Moji lidé – Koho chci mít u sebe, Osobní talisman.

### 4. Sociální mozek – 29. 4. 2015

Emoce, citový mozek, morální emoce, vazba a druhy vazby, rodiče a vazba, psychopati, deprivanti a lidské zlo, proč člověk miluje své bližní (mentalizace, empatizace, sebeuvědomování, jazyk), teorie sociálního mozku, čtyři pilíře duševní rovnováhy.

Praktická cvičení: cvičení empatie, pamatování jmen a tváří, použití kombinovaných technik – historická data, historické osobnosti, cvičení smyslové paměti, mnemografika a mnemogestika, báseň jako modlitba nebo mantra.