



MASARYKOVA UNIVERZITA  
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Vážení přátelé,  
nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci se společností DONASY s.r.o. nabízíme krátkodobý kurz:

## Techniky dobré paměti

**Počet účastníků:** maximálně 25 osob  
**Lektor:** Mgr. Miroslava Dohnalová, Ing. Zbyněk Dohnal  
**Termíny:** **16. 4. – 7. 5. 2012**, vždy v **pondělí 9:00 – 11:15 hod.**  
(16.4., 23.4., 30.4., 7.5.)  
**Místo konání:** Kounicův sál, 5 patro, Rektorát MU, Žerotínovo nám. 9, Brno  
**Cena:** **350,- Kč**

Zájemci se mohou přihlásit u paní Marcely Strmiskové na Rektorátě MU, Žerotínovo nám. 9, dveře č. 274. Kurzovné je nutno zaplatit před zahájením kurzu.  
Úřední hodiny jsou Po, St: 9:00 – 11:00 hod., Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.

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

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



**PŘIHLÁŠKA**

**Techniky dobré paměti**

Jméno, příjmení, titul:

Datum a místo narození:

Ulice, místo, PSČ:

Telefon, e-mail:

Dosažené vzdělání:  středoškolské  vysokoškolské

Datum a podpis:



## Tematické okruhy:

### 1. Trénování paměti 01 – Úvod k technikám dobré paměti

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 pomoci příběhu, technika loci, obrazové mapy.

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

### 2. Trénování paměti 02 – Rozvoj technik dobré paměti

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

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

### 3. Trénování paměti 03 – Cvičení paměti pro duševní rovnováhu

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 synestesie, Moji lidé – Koho chci mít u sebe, Osobní talisman.

### 4. Trénování paměti 04 - Sociální mozek

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.