



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Naplnění
Krajského akčního plánu
Libereckého kraje



Metodické centrum pro podporu čtenářské gramotnosti v Krajské vědecké knihovně v Liberci

Vás srdečně zve na 17. setkání platformy – workshop pro pedagogy a studenty

CO POTŘEBUJE PAMĚŤ KE SKVĚLÉMU VÝKONU



s trojnásobnou světovou mistryní v paměťových schopnostech
a Guinness rekordmankou

MUDr. Michaelou Karsten

Podrobně o lektorce na webu: www.michaela-karsten.cz

Obsah workshopu:

- Vstup do tématu. Příprava mozku k učení – priming.
- Práce s učebním textem – PQ5R metoda.
- Příjem informací do mozku. Slabá místa paměti a jak je překlenout.
- Mentální předpoklady k dosažení skvěle fungující paměti (praktické příklady).
- Přehled paměťových technik.
- Zevní a vnitřní vlivy na koncentrační schopnost.
- Optimalizace učebního prostředí.
- Paměť a stres. Jak posílit svoji psychickou odolnost.

Účastníci obdrží publikaci Michaela Karsten, Günter Karsten: Úspěšná paměť.

Kdy: **ve čtvrtek 19. ledna 2023 od 9 do 13:30 hod.**

Kde: **ve velkém sále Krajské vědecké knihovny v Liberci (2. patro)**

Zájemce o účast prosíme o vyplnění elektronické přihlášky na adrese:

<https://bit.ly/Přihláška-M-Karsten-Co-potřebuje-paměť-19-1-2023>

Maximální počet účastníků 25 osob.

Účastníci obdrží osvědčení o absolvování semináře.

Bez účastnického poplatku.

Kontaktní osoby:

Kateřina Vítková, koordinátorka, vitkova@kvkli.cz, 482 412 160

Petra Čiháčková, koordinátorka, cihackova@kvkli.cz, 482 412 160

Jaroslava Starcová, metodička, starcova@kvkli.cz, 482 412 124

Občerstvení bude zajištěno.

Těšíme se na shledanou!