



УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ И ПАМЯТЬЮ

В современном мире люди все чаще сталкиваются с проблемой недостаточной концентрации внимания. Это связано с тем, что потоки информации, изливающиеся на человека ежедневно, просто не дают ему возможности сосредоточиться на чем-то одном в достаточной мере.

Память, внимание, работоспособность – не просто некие константы, данные нам от рождения. Их можно и нужно развивать и тренировать.



Цель программы – формирование навыков управления своим вниманием и памятью, освоение методов и приемов повышения своего индивидуального интеллектуального ресурса.

Объем программы – 16 часов.

Продолжительность обучения – до 1 месяца.

Форма обучения – без отрыва от основной деятельности.

Документ по окончании – сертификат.

Содержание программы:

- Активизация интеллектуальных ресурсов.
- Тренинг запоминания большого объема материала на длительное время.
- Тренинг воспроизведения деталей с нужной степенью подробности.
- Тренинг управления вниманием.
- Преодоление мыслительных стереотипов.
- Овладение приемами релаксации. Снятие напряжения при запоминании.
- Тренинг креативности. Развитие фантазии и воображения.
- Увеличение объема индивидуальной памяти.
- Структурирование запоминаемого материала.

Качество обучения – наш главный аргумент!