

## **TRENING PAMIĘCI I KONCENTRACJI UWAGI**

Kurs dla uczniów szkoły podstawowej (klasy II-VI)

*Twoja pamięć jest lepsza niż sam sądzisz,  
warto przekonać się o tym samemu*

W programie kursu:

- Czym jest pamięć?
- Trening pamięci krótkotrwałej
- Trening pamięci długotrwałej
- Koncentracja i podzielność uwagi
- Pobudzenie kreatywności
- Mnemotechniki
- Metoda Łańcuszkowa
- Metoda Lokalizacji
- Metoda Symboli
- Zapamiętywanie liczb, ułamków, wzorów
- Zapamiętywanie dat i wydarzeń
- Zapamiętywanie liter
- Zapamiętywanie kolorów
- Zapamiętywanie słówek z.j. obcych

Sukcesy i wystąpienia medialne kursantów SPW:

- **5 rekordów pamięciowych Guinness`a**
- **TVP 2— Załóż się**
- **TVP 1 — Kawa czy herbata**
- **TVP 2 — Pytanie na śniadanie**
- **TVN Style**
- **Wyspa Dziennika Bałtyckiego**



### **Liczba miejsc ograniczona**

- Przed rozpoczęciem kursu wykonujemy test diagnozujący naturalne zdolności zapamiętywania uczestników (średnio 5—9 elementów).
- Wyniki testu pozwalają na monitorowanie postępów w trakcie trwania kursu oraz ocenę postępów.
- W końcowej fazie kursu uczestnicy zapamiętują około 50 elementów.

### Informacje o kursie

- Termin rozpoczęcia:  
**11.10.2010**—Wrzeszcz  
**12.10.2010**—Chełm, Niedźwiednik
- Czas trwania: **8 miesięcy** (110h), zajęcia 2 x w tygodniu x 2h lekcyjne (1,5h zegarowej)
- Cena: **1 574 zł**, istnieje możliwość płatności w ratach (max. 8 rat)
- Lokalizacja:

**Wrzeszcz** (SPW & IRK — ul. Lendziona 16/17)  
poniedziałek i środa godz. 17.30—19.00

**Chełm** (Gimnazjum nr 3 — ul. Chałubińskiego 13)  
wtorek i czwartek godz. 17.30—19.00

**Niedźwiednik** (De La Salle—ul. Słowackiego 101)  
wtorek i czwartek godz. 15.00-16.30

Informacje: **58 346 14 00, 608 08 08 10**  
Formularz zgłoszeniowy do pobrania na stronie  
[www.irk.com.pl](http://www.irk.com.pl)

### **Instytut Rozwoju Kadr**

ul. Lendziona 16/17  
80-264 Gdańsk—Wrzeszcz  
(naprzeciw dworca PKP we Wrzeszczu i pętli autobusowej, okolice Galerii Bałtyckiej)  
e-mail: [biuro@irk.com.pl](mailto:biuro@irk.com.pl)

