

1. Zewnętrzne warunki sprzyjające efektywnej pracy mózgu

1. Zewnętrzne warunki sprzyjające efektywnej pracy mózgu.....	7
2. Rola motywacji.....	8
3. Właściwa do nauki forma psychofizyczna.....	10
4. Umiejętność koncentracji.....	15
5. Doskonalenie pamięci potrzebnej do efektywnej nauki.....	17
6. Ćwiczenie wyobraźni.....	20
7. Efektywność uczenia się podczas czytania.....	21
8. Twórcze notatki, czyli mapy myśli.....	24
9. Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania.....	26
10. Jak napisać esej (wypracowanie)?.....	29
11. Jak wygłaszać referat?.....	31
12. Jak skuteczniej tłumaczyć ludziom zawile kwestie?.....	33
13. Dyskusja jako część publicznego wystąpienia i sposób uczenia się z innymi.....	34
14. Język ciała pomocny w publicznych wystąpieniach.....	36
15. Zestawienie wzorów komunikacji niewerbalnej.....	38
16. Jak radzić sobie z treścią podczas publicznych wystąpień?.....	40
17. Myślenie twórcze – pomocne w rozwiązywaniu problemów.....	42
18. Dziesięć etapów rozwiązywania problemów.....	45
19. Niektóre techniki twórczego myślenia.....	48
20. Jak zdawać egzaminy?.....	52
21. Techniki relaksacji pomocne w nauce.....	54
22. Nieskuteczne sposoby obniżania napięcia.....	61
23. Literatura pomocna w pogłębianiu zagadnień z metodyki pracy umysłowej	63

Wojewódzka Biblioteka
Publiczna w Opolu

310304



000-310304-00-0



DR HANNA HAMER

Psycholog społeczny i kliniczny, autorka dwunastu książek, m.in. *Demon nietolerancji*, *Rozwój przez wprowadzanie zmian*, *Rozwój umiejętności społecznych*, *Oswoić nieśmiałość*, *Bliżej siebie*, *Nowoczesne uczenie się*, *Psychologia społeczna – teoria i praktyka*, *Zgoda w rodzinie, czyli dobre dialogi*, *Rozmowy z córką*.

Współpracuje ze Szkołą Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie i Niepaństwową Wyższą Szkołą Pedagogiczną w Białymstoku. Od 1994 roku właścicielka firmy doradczej i szkoleniowej McEjekt. Współpracuje jako ekspert z mediami, a także z Naczelną Izbą Lekarską (warsztaty dla lekarzy pt. „Współpraca z trudnym pacjentem”) i fundacją MaMa. Szczęśliwa mężatka, matka dwóch dorosłych córek. Kocha Mazury i kąpiel w ciepłych morzach.



www.edupress.pl

