

Spis treści

1. Koncentracja	6
1.1. Zdolność koncentracji – podstawowe informacje	6
1.2. Co przeszkadza nam się skupić i jak sobie z tym radzić	9
1.3. Motywacja pomaga się skoncentrować	19
1.4. Koncentracja a umiejętność gospodarowania czasem	44
1.5. Metody uczenia się sprzyjające koncentracji	59
1.6. Ćwiczenia na poprawę koncentracji	67
2. Pamięć	87
2.1. Mózg – lewa i prawa półkula	87
2.2. Trzy rodzaje pamięci	93
2.3. Nauka wszystkimi zmysłami	102
2.4. W jaki sposób trwale zapamiętywać informacje	112
3. Strategie uczenia się	124
3.1. Świadome sterowanie procesem uczenia się	124
3.2. Jak zorganizować sobie pracę	154
3.3. Mnemotechniki	173
3.4. Wizualizacja	187
3.5. Techniki efektywnego czytania	214
3.6. Metody pracy zwiększające kreatywność	224

4. Przygotowanie do egzaminu	242
4.1. Ustalenie wymagań	242
4.2. Ustalenie planu pracy	262
4.3. Trening metodyczny	269
4.4. Pokonajmy strach przed egzaminem!	277
4.5. Prowadzenie rozmów egzaminacyjnych	289
Rozwiązanie	296
Indeks	314