

# SPIS TREŚCI

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>WPROWADZENIE .....</b> | <b>11</b> |
|---------------------------|-----------|

## **Rozdział 1**

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PAMIĘĆ I JEJ TRENING .....</b>                                          | <b>19</b> |
| 1.1. Pamięć: natura i działanie .....                                      | 19        |
| 1.1.1. Różne rozumienia pamięci .....                                      | 20        |
| 1.1.2. Fazy i rodzaje pamięci .....                                        | 22        |
| 1.2. Metody wspomagania pamięci .....                                      | 26        |
| 1.2.1. Trening pamięci jako specyficzna forma<br>wspomagania pamięci ..... | 28        |

## **Rozdział 2**

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>ZASADY WSPOMAGANIA PAMIĘCI .....</b>             | <b>33</b> |
| Zasada 1. Koncentracja uwagi .....                  | 35        |
| Zasada 2. Porcjowanie informacji .....              | 36        |
| Zasada 3. Powtarzanie .....                         | 38        |
| Zasada 4. Schodzenie na poziom semantyczny .....    | 39        |
| Zasada 5. Uwzględnianie kolejności informacji ..... | 41        |
| Zasada 6. Wykorzystywanie wyobraźni .....           | 42        |
| Zasada 7. Odnoszenie do Ja .....                    | 44        |
| Zasada 8. Wzbudzanie emocji .....                   | 44        |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Zasada 9. Robienie przerw .....            | 46 |
| Zasada 10. Wykorzystywanie wskazówek ..... | 48 |

## Rozdział 3

|                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PROJEKTOWANIE I REALIZACJA TRENINGU PAMIĘCI .....</b>                                                    | <b>53</b> |
| 3.1. Identyfikacja i analiza potrzeb treningowych .....                                                     | 58        |
| 3.1.1. Identyfikacja potrzeb treningowych w zależności<br>od rodzaju treningu .....                         | 60        |
| 3.1.1.1. Zamknięty trening pamięci .....                                                                    | 61        |
| 3.1.1.2. Otwarty trening pamięci oraz trening<br>pamięci realizowany w ramach projektu<br>społecznego ..... | 72        |
| 3.1.2. Analiza potrzeb treningowych .....                                                                   | 78        |
| 3.2. Określanie celów treningu .....                                                                        | 80        |
| 3.3. Dobór treści i metod treningu .....                                                                    | 86        |
| 3.3.1. Dobór i selekcja treści .....                                                                        | 87        |
| 3.3.2. Układ treści treningowych .....                                                                      | 90        |
| 3.3.3. Dobór metod treningowych .....                                                                       | 94        |
| 3.4. Tworzenie scenariusza treningu .....                                                                   | 96        |
| 3.5. Organizacja treningu .....                                                                             | 102       |
| 3.5.1. Czas trwania treningu .....                                                                          | 102       |
| 3.5.2. Miejsce treningu .....                                                                               | 104       |
| 3.5.3. Pomoce i materiały szkoleniowe .....                                                                 | 106       |
| 3.6. Realizacja treningu .....                                                                              | 109       |
| 3.6.1. Prowadzący i uczestnicy treningu .....                                                               | 109       |
| 3.6.2. Przebieg treningu pamięci .....                                                                      | 111       |
| 3.7. Ocena treningu .....                                                                                   | 117       |
| 3.7.1. Poziom reakcji .....                                                                                 | 120       |
| 3.7.2. Poziom uczenia się .....                                                                             | 125       |
| 3.7.3. Poziom zachowania .....                                                                              | 133       |

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>KATALOG TECHNIK I ĆWICZEŃ TRENINGOWYCH .....</b>             | <b>137</b> |
| 4.1. Ćwiczenia integracyjne oraz przygotowujące                 |            |
| do udziału w treningu pamięci .....                             | 141        |
| 4.1.1. Pamięciowe ćwiczenia integracyjne .....                  | 142        |
| 4.1.2. Ćwiczenia zwiększające motywację uczestników             |            |
| do udziału w treningu pamięci .....                             | 147        |
| 4.1.3. Ćwiczenia aktywizujące .....                             | 154        |
| 4.2. Ćwiczenia dotyczące prezentacji informacji o pamięci ..... | 160        |
| 4.3. Ćwiczenia koncentracji uwagi i innych jej aspektów .....   | 189        |
| 4.4. Techniki wspomagania pamięci .....                         | 219        |
| 4.4.1. Ćwiczenia przygotowujące do prezentacji                  |            |
| technik wspomagania pamięci .....                               | 220        |
| 4.4.1.1. Ćwiczenia budowania skojarzeń .....                    | 221        |
| 4.4.1.2. Ćwiczenia posługiwania się wyobrażeniami ....          | 226        |
| 4.4.1.3. Ćwiczenia posługiwania się piktogramami ....           | 232        |
| 4.4.2. Mnemotechniki .....                                      | 238        |
| 4.4.2.1. Rymowanka .....                                        | 240        |
| 4.4.2.2. Akronimy i Akrostychy .....                            | 243        |
| 4.4.2.3. Łańcuszek skojarzeń .....                              | 246        |
| 4.4.2.4. Rzymski pokój .....                                    | 249        |
| 4.4.2.5. Systemy zakładkowe .....                               | 253        |
| 4.4.3. Mapa myśli .....                                         | 265        |
| 4.4.4. Techniki opanowywania informacji z tekstów .....         | 268        |
| 4.4.5. Techniki zapamiętywania informacji                       |            |
| o nowo poznanych osobach .....                                  | 272        |

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ .....</b>                | <b>288</b> |
| 5.1. Scenariusz zajęć wprowadzająco-integracyjnych .....  | 290        |
| 5.2. Scenariusz zajęć poświęconych technikom ułatwiającym |            |
| uczenie się obcojęzycznych słówek .....                   | 292        |

|                                                             |                |
|-------------------------------------------------------------|----------------|
| 5.3. Scenariusz zajęć poświęconych mnemotechnice            |                |
| Łańcuszka skojarzeń .....                                   | 294            |
| 5.4. Scenariusz zajęć poświęconych mnemotechnice            |                |
| Rzymskiego pokoju .....                                     | 296            |
| 5.5. Scenariusz zajęć dotyczących tworzenia Map myśli ..... | 298            |
| <br><b>BIBLIOGRAFIA .....</b>                               | <br><b>300</b> |

Recenzowana praca jest skierowana do osób pragnących wspomagać funkcjonowanie pamięci innych ludzi, z uwzględnieniem różnych grup wiekowych i zawodowych (...). Autorzy dobrze dobrali materiał z bogatej wiedzy psychologicznej na temat procesów pamięci, zestawiając go głównie z uwagi na potrzeby praktyczne. Czytelnik otrzymuje wiedzę o charakterze praktycznym, stosunkowo łatwą do zastosowania. Autorzy z powodzeniem zawarli w krótkim tekście ważne prawidłowości dotyczące realizacji treningu pamięci (...). Bardzo dobrze opisano propozycje ćwiczeń warsztatowych, podając w sposób zorganizowany wszelkie niezbędne informacje, jak: cel, liczebność grupy, przewidywany czas niezbędny dla przeprowadzenia danego ćwiczenia, materiały czy opis przebiegu.

Dr hab. Ewa Czerniawska, prof. UW

Książka „Trening pamięci” stanowi interesującą propozycję usystematyzowania teorii i praktyki treningów pamięci. Autorzy bardzo konsekwentnie zrealizowali pomysł przejścia od ogólnej wiedzy na temat pamięci i jej wspomagania oraz wiedzy na temat projektowania szkoleń do konkretnych wskazówek, w jaki sposób wykorzystać ją w projektowaniu treningów pamięci. Opierają się przy tym nie tylko na literaturze przedmiotu, ale także na własnym bogatym doświadczeniu. (...) Książka ta z pewnością będzie stanowiła bardzo użyteczną pomoc dla osób projektujących i realizujących treningi pamięci, a także dla trenerów prowadzących inne szkolenia adresowane do osób, u których dobra koncentracja uwagi oraz pamięć może decydować o efektywnym radzeniu sobie z zadaniami.

Dr hab. Mariola Łaguna