

Spis treści:

Wprowadzenie

Rozdział 1. Pamięć i jej trening

1.1. Pamięć: natura i działanie

1.1.1. Różne rozumienia pamięci

1.1.2. Fazy i rodzaje pamięci

1.2. Metody wspomaganie pamięci

1.2.1. Trening pamięci jako specyficzna forma wspomaganie pamięci

Rozdział 2. Zasady wspomaganie pamięci

Zasada 1. Koncentracja uwagi

Zasada 2. Porcjowanie informacji

Zasada 3. Powtarzanie

Zasada 4. Schodzenie na poziom semantyczny

Zasada 5. Uwzględnianie kolejności informacji

Zasada 6. Wykorzystywanie wyobraźni

Zasada 7. Odnoszenie do Ja

Zasada 8. Wzbudzanie emocji

Zasada 9. Robienie przerw

Zasada 10. Wykorzystywanie wskazówek

Rozdział 3. Projektowanie i realizacja trening u pamięci

3.1. Identyfikacja i analiza potrzeb treningowych

3.1.1. Identyfikacja potrzeb treningowych w zależności od rodzaju treningu

3.1.1.1. Zamknięty trening pamięci

3.1.1.2. Otwarty trening pamięci oraz trening pamięci realizowany w ramach projektu społecznego

- 3.1.2. Analiza potrzeb treningowych
- 3.2. Określanie celów treningu
- 3.3. Dobór treści i metod treningu
 - 3.3.1. Dobór i selekcja treści
 - 3.3.2. Układ treści treningowych
 - 3.3.3. Dobór metod treningowych
- 3.4. Tworzenie scenariusza treningu
- 3.5. Organizacja treningu
 - 3.5.1. Czas trwania treningu
 - 3.5.2. Miejsce treningu
 - 3.5.3. Pomoce i materiały szkoleniowe
- 3.6. Realizacja treningu
 - 3.6.1 Prowadzący i uczestnicy treningu
 - 3.6.2 Przebieg treningu pamięci
- 3.7. Ocena treningu
 - 3.7.1. Poziom reakcji
 - 3.7.2. Poziom uczenia się
 - 3.7.3. Poziom zachowania

Rozdział 4. Katalog technik i ćwiczeń treningowych

- 4.1. Ćwiczenia integracyjne oraz przygotowujące do udziału w treningu pamięci
 - 4.1.1. Pamięciowe ćwiczenia integracyjne
 - 4.1.2. Ćwiczenia zwiększające motywację uczestników do udziału w treningu pamięci
 - 4.1.3. Ćwiczenia aktywizujące
- 4.2. Ćwiczenia dotyczące prezentacji informacji o pamięci
- 4.3. Ćwiczenia koncentracji uwagi i innych jej aspektów
- 4.4. Techniki wspomagania pamięci
 - 4.4.1. Ćwiczenia przygotowujące do prezentacji technik wspomagania pamięci
 - 4.4.1.1. Ćwiczenia budowania skojarzeń
 - 4.4.1.2. Ćwiczenia posługiwania się wyobrażeniami

- 4.4.1.3. Ćwiczenia posługiwania się piktogramami
- 4.4.2. Mnemotechniki
 - 4.4.2.1. Rymowanka
 - 4.4.2.2. Akronimy i akrostychy
 - 4.4.2.3. Łańcuszek skojarzeń
 - 4.4.2.4. Rzymski pokój
 - 4.4.2.5. Systemy zakładkowe
- 4.4.3. Mapa myśli
- 4.4.4. Techniki opanowywania informacji z tekstów
- 4.4.5. Techniki zapamiętywania informacji o nowo poznanych osobach

Rozdział 5. Przykładowe scenariusze zajęć

- 5.1. Scenariusz zajęć wprowadzająco-integracyjnych
- 5.2. Scenariusz zajęć poświęconych technikom ułatwiającym uczenie się obcojęzycznych słówek
- 5.3. Scenariusz zajęć poświęconych mnemotechnice łańcuszka skojarzeń
- 5.4. Scenariusz zajęć poświęconych mnemotechnice Rzymskiego pokoju
- 5.5. Scenariusz zajęć dotyczących tworzenia Map myśli

Bibliografia