

Spis treści

WPROWADZENIE	VII
1. SPECYFIKA TRENINGU PAMIĘCI	1
1.1. Skuteczność treningu pamięci.....	7
2. PAMIĘĆ I JEJ WSPOMAGANIE	11
2.1. Pamięć: natura i działanie.....	11
2.1.1. Różne rozumienia pamięci.....	12
2.1.2. Fazy i rodzaje pamięci.....	14
2.2. Zasady wspomagania pamięci.....	19
Zasada 1. Koncentracja uwagi.....	21
Zasada 2. Porcjowanie informacji.....	22
Zasada 3. Powtarzanie.....	23
Zasada 4. Schodzenie na poziom semantyczny.....	24
Zasada 5. Uwzględnianie kolejności informacji.....	25
Zasada 6. Wykorzystywanie wyobraźni.....	26
Zasada 7. Odnoszenie do Ja.....	28
Zasada 8. Wzbudzanie emocji.....	28
Zasada 9. Robienie przerw.....	30
Zasada 10. Wykorzystywanie wskazówek.....	31
3. PROJEKTOWANIE I REALIZACJA TRENINGU PAMIĘCI	37
3.1. Identyfikacja i analiza potrzeb treningowych.....	41
3.1.1. Identyfikacja potrzeb treningowych w zależności od rodzaju treningu.....	43
3.1.1.1. Zamknięty trening pamięci.....	44
3.1.1.2. Otwarty trening pamięci oraz trening pamięci realizowany w ramach projektu społecznego.....	53
3.1.2. Analiza potrzeb treningowych.....	58
3.2. Określanie celów treningu.....	59
3.3. Dobór treści i metod treningu.....	65
3.3.1. Dobór i selekcja treści.....	66
3.3.2. Układ treści treningowych.....	68
3.3.3. Dobór metod treningowych.....	71
3.4. Tworzenie scenariusza treningu.....	73
3.5. Organizacja treningu.....	78
3.5.1. Czas trwania treningu.....	78
3.5.2. Miejsce treningu.....	80
3.5.3. Pomoce i materiały szkoleniowe.....	82
3.6. Realizacja treningu.....	85
3.6.1. Prowadzący i uczestnicy treningu.....	85
3.6.2. Przebieg treningu pamięci.....	87
3.7. Ocena treningu.....	91
3.7.1. Poziom reakcji.....	94
3.7.2. Poziom uczenia się.....	98
3.7.3. Poziom zachowania.....	104
3.8. Grupowy trening pamięci prowadzony zdalnie.....	107

4. KATALOG TECHNIK I ĆWICZEŃ TRENINGOWYCH	117
4.1. Ćwiczenia integracyjne oraz przygotowujące do udziału w treningu pamięci	121
4.1.1. Pamięciowe ćwiczenia integracyjne	122
4.1.2. Ćwiczenia zwiększające motywację uczestników do udziału w treningu pamięci	128
4.1.3. Ćwiczenia aktywizujące	134
4.2. Ćwiczenia dotyczące prezentacji informacji o pamięci	144
4.3. Ćwiczenia koncentracji uwagi i innych jej aspektów	171
4.4. Techniki wspomagania pamięci	205
4.4.1. Ćwiczenia przygotowujące do prezentacji technik wspomagania pamięci	205
4.4.1.1. Ćwiczenia budowania skojarzeń	206
4.4.1.2. Ćwiczenia postugiwania się wyobrażeniami	213
4.4.1.3. Ćwiczenia postugiwania się piktogramami	220
4.4.2. Mnemotechniki	226
4.4.2.1. Rymowanka	227
4.4.2.2. Akronimy i akrostychy	231
4.4.2.3. Łańcuszek skojarzeń	234
4.4.2.4. Rzymski pokój	236
4.4.2.5. Systemy zakładkowe	239
4.4.2.6. Mapa myśli	249
4.4.3. Techniki opanowywania informacji z tekstów	253
4.4.4. Techniki zapamiętywania informacji o nowo poznanych osobach	256
4.4.5. Ćwiczenia autobiograficzne	273
5. PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ	279
Scenariusz zajęć wprowadzająco-integracyjnych	281
Scenariusz zajęć poświęconych technikom ułatwiającym uczenie się obcojęzycznych słówek	285
Scenariusz zajęć poświęconych mnemotechnice łańcuszka skojarzeń	288
Scenariusz zajęć zdalnych poświęconych mnemotechnice rzymskiego pokoju	291
Scenariusz zajęć prowadzonych w plenerze	294
Scenariusz zajęć ukierunkowanych na wspomaganie pamięci prospektywnej	297
Scenariusz zajęć dotyczących tworzenia map myśli	300
LITERATURA CYTOWANA	303
O AUTORACH	307