

FERIE 2024 WARSZTATY „SKUTECZNE METODY NAUKI”

1. Motywacja, czyli po się uczyć

Środa 31.01 godz. 14:15- 15:45

Na warsztatach omówimy i przećwiczymy następujące zagadnienia:

- Czym jest motywacja i po co nam cele
- Korzyści z uczenia się
- Określanie celów krótko i długoterminowych
- Ćwiczenie planowania
- Motywacyjne narzędzia i techniki

2. Techniki efektywnej nauki

Czwartek 01.02. godz. 14:15-15:45

Na warsztatach omówimy i przećwiczymy następujące zagadnienia:

- Style uczenia się
- Tworzenie planów powtórek
- Metody notowania
- Mnemotechniki
- Analiza zasobów online

3. Uwaga, pamięć i twórcze myślenie

Piątek 02.02 godz. 14:15-15:45

Na warsztatach omówimy i przećwiczymy następujące zagadnienia:

- Czym jest pamięć i uwaga
- Ćwiczenia wspomagające pamięć
- Techniki koncentracji uwagi
- Myślenie twórcze
- Zabawy rozwijające **kreatywność w rozwiązywaniu zadań i problemów**

Prowadząca:

Sylwia Światłowska – psycholog, trener, doradca zawodowy. Jest osobą miłą, serdeczną i pełną pozytywnej energii. Z dużym doświadczeniem w prowadzeniu warsztatów oraz pracy z dziećmi i młodzieżą. Na co dzień pracująca w Centrum Rozwoju Talentów.