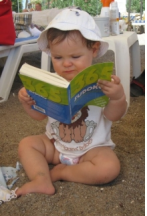


-

### naUČiť SA ako sa UČIŤ

alebo rýchle a efektívne učenie



#### **Od prvých okamihov nášho života**

máme túžbu poznávať a pretvárať svoje okolie. Túžba učiť sa a objavovať je nám prirodzená, ale postupne ju mnohí strácame, cítime neistotu a neskôr možno i strach - to všetko je dôsledok informačného stresu a tlaku zo strany rodičov, školy, trénerov,..

Tréningové a relaxačné techniky využívané v priebehu kurzu podporujú zlepšenie koncentrácie i pamäte účastníkov a zároveň urýchľujú a uľahčujú proces učenia sa.

**s pocitom byť úspešný, uznávaný, rozumný ...** sa postupne dieťa dostáva k voľbe rozvrstvenia si svojho času a stále viac a viac si ukrajuje zo svojich voľnočasových aktivít a presúva sa do času vyplneného učením a vzdelávaním. Vráťme svojmu dieťaťu kúsok detstva tým, že mu ukážeme cestu ako šetriť časom - naučme ho rýchlejšie a ľahšie sa učiť.

### Rýchla navigácia

- [Zámer kurzu](#)
- [Pre koho je určený](#)
- [Obsah kurzu](#)
- [Cen](#) a
- [Termíny](#)

### Dĺžka kurzu

Kurz trvá 6-7 hodín; spravidla v piatok  
začiatok o 8,00h - predpokladaný koniec cca o 15,00-16,00h - počas kurzu je hodinová prestávka na obed

NOVINKA

### **Individuálna konzultácia**

Počas trojhodinovej individuálnej konzultácie sa študent dozvie základné informácie o efektívnom učení:

- základné techniky na zvýšenie rýchlosti čítania
- techniky spracovávania učebného textu
- techniky uchovávanía prečítaných informácií v pamäti
- pomôcky na zefektívnenie učenia:
  - - relaxačné techniky
  - - práca so zrakom
  - - naštartovanie spolupráce mozgových hemisfér

[Prihlásiť sa môžete tu](#)

**Mohlo by vás zaujímať**

- [Emočná terapia](#)
- [Naučiť sa učiť](#)
- [Odstránenie porúch čítania](#)
- [Nová cesta k ozdraveniu](#)

### **Zámer kurzu**

Sprístupniť nové poznatky z oblasti rýchleho učenia, orientácia v štúdiijnej literatúre, selekcia podstatného od nepodstatného.

- Rýchle prijímanie a spracovanie množstva informácií
- Zlepšenie koncentrácie a pamäte
- Pružná orientácia a efektívne selektovanie čítaného textu
- Zlepšenie zručnosti v učení

### **Pre koho**

Žiak od 10 rokov, študenti SŠ a VŠ

Rýchle a efektívne učenie rozširuje vedomostnú úroveň, čím sa úmerne zlepšuje sebavedomie a následne i komunikácia. Tréningy pre zharmonizovanie činnosti oboch mozgových hemisfér, objavenie seba -aký som?, kto som?, zbierka pozitívnych vlastností, viera v úspech - to všetko sa skrýva v návrate sebadôvery, sebaistoty, sebaúcty a v návrate voľného času pre zábavu a hry tak potrebné pre zdravý vývin každého z nás.

### **Obsah kurzu**

Teória učenia

- Druhy a spôsoby čítania
- Formy a spôsoby spracovania textu
- Mozog a jeho činnosť
- Cvičenia na zefektívnenie práce oboch mozgových hemisfér
- Faktory ovplyvňujúce učenie
- Relaxačné a protistresové techniky

### Pracovné materiály

Každý účastník kurzu obdrží pracovný materiál spracovaný lektorkou.

### Cena kurzu

**60,- EUR / deti ZŠ od 5 ročníka - minimálne 6 účastníkov**

**70,- EUR / študenti SŠ a VŠ - minimálne 5 účastníkov**

**95,- EUR / pracujúci - individuálna konzultácia / 3 hodiny**

**75,- EUR / študenti □ □ - individuálna konzultácia / 3 hodiny**