

Best Brain - wykorzystaj potencjał mózgu w biznesie - warsztat, który rozgrzeje Twoje neurony!



Wszyscy na co dzień korzystamy z super skomplikowanego urządzenia - swojego **mózgu**, jednak mało kto zastanawia się jak o niego zadbać? Czy można **efektywniej** z niego korzystać? Jak wykorzystać jego potencjał w **biznesie**? Uchronić się przed **demencją**? **Trenować neurony** tak jak mięśnie na siłowni? Jaki jest **język naszego mózgu** i jak się z nim dogadać? Dlaczego jedne informacje pamiętamy, a inne **zapominamy**? Czym jest **sport pamięci** i jakie są maksymalne osiągnięcia ludzkich neuronów?

Przez 7200 sekund (2h) kreatywnej współpracy zostaną udzielone odpowiedzi na te wszystkie pytania. Czy wiesz, że w takim czasie do Twojego mózgu dociera średnio **700 GB informacji**?

Nie skupimy się jedynie na ciekawostkach. **Pogimnastykujemy** swoje szare komórki, nauczymy się **starożytnej** lecz wciąż jednej z **najlepszych mnemotechnik**. efektywne techniki które możemy wykorzystać tak w **biznesie** jak i w życiu prywatnym. Będzie też możliwość przetestowania na różne sposoby prowadzącego - **Bartłomieja Borala** - rekordzistę Polski w sporcie pamięci i pierwszego w historii reprezentanta Polski na **Mistrzostwach Świata Pamięci w Chinach w 2011 roku**.

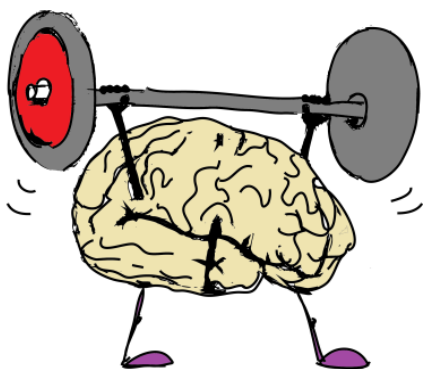
Spotkanie podzielone zostanie na 3 części:

1. Pamięć

W latach dziewięćdziesiątych XX wieku, naukowcy z Wielkiej Brytanii orzekli, że nikt nigdy nie będzie w stanie powtórzyć z pamięci ciągu cyfr dłuższego niż 30, usłyszanego raz w tempie 1cyfra/1sekunda. Po niespełna trzech dekadach, oficjalny rekord świata w takim zadaniu wynosi 380 cyfr...



- test pamięci uczestników
- czym jest pamięć, czyli o kolorach, zapachu i ruchu
- niemożliwe? a jednak! - czyli o rekordach w zapamiętywaniu
- gdy zabraknie supełków - czyli dlaczego zapominamy?
- prosto o krzywych zapominania i uczenia się
- co ma wspólnego worek ziemniaków z nauką języków obcych?
- jak zapamiętywać imiona w biznesie?
- nauka techniki pamięciowej - *loci*
- pokaz zapamiętywania



2. Neurobik

szacuje się, że około 14% Amerykanów ma wykupiony karnet w klubie fitness, w Polsce już około 3 milionów osób korzysta z takich klubów, jednak wciąż mało kto wie czym jest fitness mózgu. Choć nauka o ludzkim mózgu ruszyła na dobre dopiero w drugiej połowie XX wieku, już teraz wiadomo, że mózg można, a nawet trzeba ćwiczyć podobnie jak mięśnie na słowni...

- jak odmładzać swój mózg?
- czym jest fitness mózgu i dlaczego warto spróbować?
- po co nam neurotrofiny? Jak wyjść z rutyny i wykorzystać neuroplastyczność mózgu?
- praktyczna gimnastyka mózgu wszystkich uczestników

3. Mapy Myśli



„Większość z nas żyje dziś w „informacyjnej demokracji”(…). Jednak mimo, że zrobiliśmy wielki krok w kierunku optymalnego wykorzystania informacji, w zakresie zarządzania wiedzą jest przed nami jeszcze długa droga. **Oprogramowanie do mindmappingu może stać się cyfrową tabulą rasa, niezapisaną tablicą, pomocną w syntetyzowaniu idei i danych** – i w rezultacie w tworzeniu nowej wiedzy (...) oraz modeli myślowych, które pomogą ludziom wyszukać i ocenić wartość dostępnej informacji.”

Bill Gates, Droga przed nami. Jak “inteligentne czynniki” I twórcy map myśli podnoszą poziom demokracji informacyjnej. „Newsweek”, Styczeń 2006

- po co rysować te krzaki? czyli o tym, czym są mapy myśli
- kolorowy długopis w ręku milionera - czyli rola kolorów i obrazów w notatkach
- jaka jest różnica pomiędzy ceną, a kolorem - czyli współpraca obu półkul mózgu w realizacji zadań
- zastosowaniach map myśli w biznesie i w życiu prywatnym



Co dalej?

Szkolenie to możemy śmiało nazwać wprowadzającym, dlaczego? Mamy nadzieję, że po szkoleniu po wspólnym spotkaniu, **rozpoczniemy zajęcia cykliczne w małych grupach**, ukierunkowane na konkretne już zagadnienia. Może zbudujemy razem pałac pamięci? Nauczmy się wykorzystywać mapy myśli w każdej sytuacji? Rozpoczniemy wspólną przygodę z fitness'em dla mózgu? A może nawet przygotujemy się do Mistrzostw? Pomysłów na pewno nie zabraknie!

O prowadzącym:



Bartłomiej Boral - ekspert oraz trener pamięci, kreatywności i rozwoju umysłowego. W minutę potrafi zapamiętać 80-cyfrową liczbę lub listę 40 losowych słów w odpowiedniej kolejności. Współautor książki „**Techniki Zapamiętywania**”.

Wraz z bratem Tobiaszem jako pierwsi Polacy w historii reprezentowali Polskę na **Mistrzostwach Świata Pamięci w Chinach** w 2011 zajmując bardzo wysokie 6 miejsce w międzynarodowej klasyfikacji drużynowej oraz ustanawiając wiele indywidualnych rekordów kraju. W roku 2012 oraz 2013 również reprezentowali Polskę na Mistrzostwach Świata Pamięci w Londynie zajmując miejsca w światowej czołówce. Bracia są obecnie najwyższ sklasyfikowanymi Polakami w światowym rankingu sportu pamięci (WMSC). Technikami pamięci i rozwoju kreatywności Bartłomiej zajmuje się od **17 lat**. Gościł jako ekspert w różnych programach telewizyjnych i radiowych (na antenie **TVP1 „Wielka Matura Polaków”, TVP2, TVN, Polsat News, Radio Zet, Radio Plus i inne**) opowiadając o możliwościach ludzkiego umysłu oraz prezentując swoje umiejętności. Prowadzi obecnie zajęcia i szkolenia dla dzieci, młodzieży i dorosłych: lekarzy, nauczycieli, biznesmenów itd.

