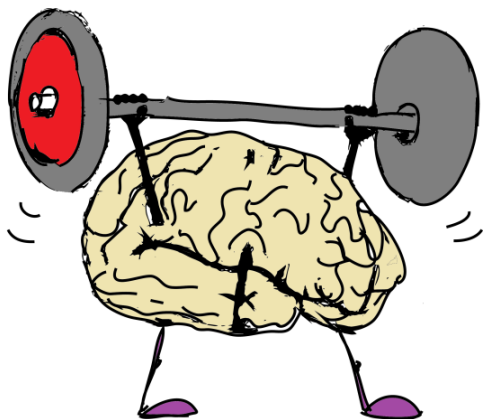


## Kurs pamięci Best Brain - Odkryj Swój Geniusz



Kurs pamięci Best Brain - Odkryj Swój Geniusz dla dorosłych, to cykl 10 spotkań po 90 minut każde. Kurs podzielony jest na 2 zasadnicze części.

### część pierwsza kursu:

Pierwszych 6 spotkań polega na poznawaniu i stopniowym ćwiczeniu różnych mnemotechnik - czyli metod zapamiętywania danych różnego typu. Są to m.in. metoda loci, PAO, GSP itd. Proponowany zakres technik obejmuje zapamiętywanie:

- ciągów cyfr czyli: numery telefonów, PIN, pesel, kont bankowych itd.
- list słów i całych zdań, czyli: planu dnia, lisy zadań do wykonania, listy zakupów, planu spotkania itd.
- słówek języków obcych
- imion i nazwisk poznawanych osób
- nazwy, tytuły i adresy
- daty (dzień, miesiąc, rok)
- cytaty i dłuższe wypowiedzi
- kolory
- wzory i formuły
- hasła
- inne (w zależności od możliwości czasowych i zainteresowań uczestników, np. zapamiętywanie układu kart w tali do gry)

W pierwszej części kursu zajęcia podzielone są na **3 części**. Część pierwsza to **umysłowa rozgrzewka**. Ćwiczymy pamięć słuchową, spostrzegawczość, wyobraźnię itd. Następnie przechodzimy do **powtórki i treningu** tego, czego nauczyliśmy się na poprzednich zajęciach. Trzecia część spotkania to **nauka nowych technik**.

### część druga kursu:

Kolejne 4 spotkania koncentrują się na wyćwiczeniu nauczonych wcześniej technik przy wykorzystaniu konkretnych przykładach z codziennego życia.

### dodatkowo:

W ramach kursu, każdy uczestnik otrzymuje dostęp do internetowej platformy **Systemu Doskonalenia Pamięci**, gdzie może wykonywać dodatkowe ćwiczenia i trenować nauczone podczas zajęć techniki.

Każdy uczestnik otrzymuje niezbędne **materiały szkoleniowe** w ramach postępu kursu.

## Do czego dążymy?



Wyniki uczestników kursu zależą przede wszystkim od indywidualnego zaangażowania w zajęcia i czasu poświęconego na trening. Na zakończenie kursu niektórzy potrafią już w kilka minut zapamiętywać 40-60 cyfrową liczbę bez większego wysiłku, a inni listę 40 - 60 losowych słów w odpowiedniej kolejności.

Przy zaangażowaniu w zajęcia i aktywny trening, osiągnięcie tych przykładowych wyników nie powinno stwarzać problemów. Jednak nie to jest naszym nadrzędnym celem. Kurs skoncentrowany jest przede wszystkim na **poprawie ogólnej pamięci, rozwoju wyobraźni, szybkości kojarzenia i łączenia różnych elementów w naszych myślach**. Nauczane techniki mają dwa zadania: umożliwić łatwiejsze zapamiętywanie poszczególnych informacji w pracy i życiu prywatnym, oraz wytrenować nasz mózg, aby współpraca z nim stała się miłsza i efektywniejsza.

### prowadzący:

**Bartłomiej Boral, Tobiasz Boral** - eksperci i trenerzy pamięci, koncentracji uwagi i kreatywności. Sportowcy pamięci, rekordziści kraju, pierwsi w historii reprezentanci Polski na Mistrzostwach Świata Pamięci (Chiny, Guangzhou 2011).

Autorzy książki "Techniki Zapamiętywania". Bartłomiej w 60 sekund potrafi zapamiętać 80 cyfrową liczbę albo listę 40 słów w odpowiedniej kolejności, Tobiasz potrzebuje 80 sekund na zapamiętanie układu potasowanej tali kart do gry. Pasjonaci rozwoju umysłowego, goście licznych programów telewizyjnych i radiowych poświęconych ludzkiemu mózgowi.

W latach 90' dwudziestego wieku, psycholog z brytyjskich uczelni określili **szczyty możliwości ludzkiej pamięci**, których przekroczenie nie będzie nigdy możliwe. Jednym z tych szczytów było zapamiętanie jak **najdłuższej liczby usłyszonej jeden raz, mówionej w tempie 1 cyfra/ 1 sekunda**. Naukowcy ustawili nieprzekraczalną poprzeczkę na poziomie **30 cyfr**. Dziś, po niespełna 30 latach, rekord świata wynosi **390 cyfr**. Ten prosty przykład obrazuje, jak **niezwykły potencjał drzemie w naszych głowach**, oraz jak techniki **pamięciowe wielokrotnie zwiększają pojemność naszej pamięci**.