

Vážení posluchači,
nad rámec základního programu Univerzity třetího věku MU Vám nabízíme krátkodobý kurz

Trénování paměti – ONLINE

Forma výuky	online přes aplikaci Microsoft Teams
Počet účastníků:	max. 20 osob
Lektoři:	Mgr. Miroslava Dohnalová, Ing. Zbyněk Dohnal
Termíny:	8. 3. – 12. 4. 2022, vždy v úterý (8. 3., 15. 3., 22. 3., 29. 3., 5. 4., 12. 4.)
Čas:	9:00 – 10:30 hod. – 1. skupina 11:00 – 12:30 hod. – 2. skupina
Cena:	300,- Kč

Trénování paměti není jen hromadění informací. Součástí paměti jsou i emoce, pocity, prožitá zkušenosti a naučené dovednosti. Nejde jen o prosté trénování paměti v oblasti pamatování informací. Jde také o rozvíjení kognitivní kondice a schopnost poradit si v různých složitých situacích.

Cyklus šesti přednášek je zaměřen především na poznávací (kognitivní) funkce. Cílem je ukázat účastníkům, že i když nám život někdy něco bere, máme v sobě neuhasitelný zdroj, ze kterého můžeme čerpat sílu a chuť do života, vyzkoušet si využívat představivost, popustit uzdu naší fantazii a vydat se do krajín poznání a umění z jiného pohledu.

Z obsahu kurzu

- Počátky vědy a vzdělanosti
- Jak poezie pomáhá kultivaci řeči a duše
- Procházky poezií s Janem Skácelem
- Sociální mozek a kořeny lidského chování
- „Antické“ procházky po místech s pamětí
- Relaxační cvičení se smyslovou pamětí
- Procvičování jemné motoriky a prstová jóga
- Praktická cvičení pro zlepšení poznávacích (kognitivních) funkcí

Výuka probíhá on-line. Pro přihlášení k výuce **je nutné znát Vaše UČO** (univerzitní číslo osoby – zpravidla šestimístný číselný kód) a **primární heslo**. Pokud již tyto údaje máte, dejte nám prosím vědět v přihlašovací formuláři. Pokud je nemáte, rádi Vám je vygenerujeme a pošleme na uvedený e-mail nejpozději týden před zahájením kurzu.

Před začátkem první lekce Vám zašleme e-mailem pokyny, jak se k výuce připojit.

Pokyny k platbě obdržíte ve formě faktury **nejpozději týden od podání přihlášky**, preferujeme platbu **bankovním převodem**. Je-li to možné, zvolte prosím tuto variantu. Poplatek za kurz prosím uhradte co **nejdříve**, bez ohledu na splatnost faktury, **nejpozději týden před zahájením kurzu**.

V případě zájmu o kurz se přihlaste **prostřednictvím elektronické přihlášky**.

[Elektronická přihláška Trénování paměti, on-line – 1. skupina 9:00 – 10:30](#)

[Elektronická přihláška Trénování paměti, on-line – 2. skupina 11:00 – 12:30](#)

Mgr. Svatava Kalná, v. r.
vedoucí Oddělení CŽV

Ing. Zbyněk Dohnal, v. r.
odborný garant kurzu