



UNIwersytet EKONOMICZNY
W POZNANIU



Kadry dla Gospodarki
Twój sukces się liczy



URZĄD STATYSTYCZNY
W POZNANIU

Mózg podczas intensywnej nauki – czyli jak przyswajać efektywniej

Angelika Maria Gąsior

Godmother.pl

Projekt Kadry dla Gospodarki współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





W której jesteś grupie?

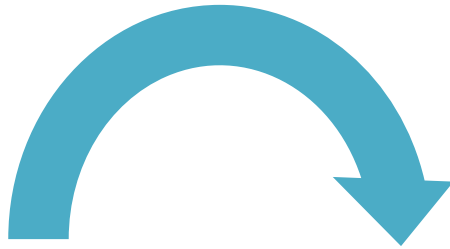
- a) Tych, którzy nie mają wcale bardzo dużo trudnych zadań każdego dnia, ale mimo to czują, że umysł nie pracuje im tak dobrze jakby mógł.

- b) Tych, którzy mają natłok wszystkiego i nie mogą się skoncentrować.

- c) Tych, którzy nie mają problemów, po prostu chcą się rozwijać i być jeszcze lepsi.

I Powietrze





Ćwiczenie



II Zapach

10 tysięcy
nieobojętnych(!)
zapachów



1. Lawenda
2. Jaśmin
3. Melisa
4. Trawa cytrynowa



III Wzrok



ZESTAW CECH

ocena
1-9

| | | |
|----|--|--|
| A. | zadowolony, spokojny, bezpieczny, wyluzowany | |
| B. | towarzyski, rozmowny, szczęśliwy, lubiący kontrolę | |
| C. | ciekawý świata, liberalny, kreatywny, lubiący stymulację | |
| D. | wyrozumiały, troskliwy, pomocny, zgodny, współczujący | |
| E. | zdecydowany, skuteczny, zorganizowany, odpowiedzialny | |
| F. | uważny, nerwowy, napięty, ochoczy | |
| G. | powściągliwy, skryty, planujący, ostrożny; typ pisarza | |
| H. | asertywny, głośny, dumny, rywalizujący; duże ego | |
| I. | spontaniczny, elastyczny, wielozadaniowy | |

IV. Słuch



1. „Background noise”

Nosili.com

2. Radio ;(

3. Utwory i artyści:

- Mike Oldfield
- Jean –Michel Jarre
- King’s College Choir
- Mozart
- Vivaldi
- King Oliver



V. Smak



VI. REDUKCJA STRESU



VII. KONCENTRACJA.





Angelika Maria Gąsior

www.gdmother.pl
godmother@gdmother.pl

Chcesz wiedzieć więcej?

„Rewolucja w uczeniu” G. Dryden, J. Vos

„Trenuj swój umysł” T. Horne, S. Wootton

„Trening umysłu dla bystrzaków” T.P.Alloway

„Jak poprawić swoje IQ” R. G. Pellegrino, M. J. Politis



UNIwersytet EKONOMICZNY
W POZNANIU



Kadry dla Gospodarki
Twój sukces się liczy



URZĄD STATYSTYCZNY
W POZNANIU

Mózg podczas intensywnej nauki – czyli jak przyswajać efektywniej

Angelika Maria Gąsior

Godmother.pl

Projekt Kadry dla Gospodarki współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

