

Spis treści

WPROWADZENIE	VII
1. SPECYFIKA TRENINGU PAMIĘCI	1
1.1. Skuteczność treningu pamięci.....	7
2. PAMIĘĆ I JEJ WSPOMAGANIE	11
2.1. Pamięć: natura i działanie	11
2.1.1. Różne rozumienia pamięci.....	12
2.1.2. Fazy i rodzaje pamięci.....	14
2.2. Zasady wspomagania pamięci	19
Zasada 1. Koncentracja uwagi.....	21
Zasada 2. Porcjowanie informacji.....	22
Zasada 3. Powtarzanie.....	23
Zasada 4. Schodzenie na poziom semantyczny.....	24
Zasada 5. Uwzględnianie kolejności informacji.....	25
Zasada 6. Wykorzystywanie wyobraźni.....	26
Zasada 7. Odnoszenie do Ja.....	28
Zasada 8. Wzbudzanie emocji.....	28
Zasada 9. Robienie przerw.....	30
Zasada 10. Wykorzystywanie wskazówek.....	31
3. PROJEKTOWANIE I REALIZACJA TRENINGU PAMIĘCI	37
3.1. Identyfikacja i analiza potrzeb treningowych	41
3.1.1. Identyfikacja potrzeb treningowych w zależności od rodzaju treningu.....	43
3.1.1.1. Zamknięty trening pamięci.....	44
3.1.1.2. Otwarty trening pamięci oraz trening pamięci realizowany w ramach projektu społecznego.....	53
3.1.2. Analiza potrzeb treningowych.....	58
3.2. Określanie celów treningu	59
3.3. Dobór treści i metod treningu	65
3.3.1. Dobór i selekcja treści.....	66
3.3.2. Układ treści treningowych.....	68
3.3.3. Dobór metod treningowych.....	71
3.4. Tworzenie scenariusza treningu	73
3.5. Organizacja treningu	78
3.5.1. Czas trwania treningu.....	78
3.5.2. Miejsce treningu.....	80
3.5.3. Pomoce i materiały szkoleniowe.....	82
3.6. Realizacja treningu	85
3.6.1. Prowadzący i uczestnicy treningu.....	85
3.6.2. Przebieg treningu pamięci.....	87
3.7. Ocena treningu	91
3.7.1. Poziom reakcji.....	94
3.7.2. Poziom uczenia się.....	98
3.7.3. Poziom zachowania.....	104
3.8. Grupowy trening pamięci prowadzony zdalnie	107

4. KATALOG TECHNIK I ĆWICZEŃ TRENINGOWYCH	117
4.1. Ćwiczenia integracyjne oraz przygotowujące do udziału w treningu pamięci	121
4.1.1. Pamięciowe ćwiczenia integracyjne.....	122
4.1.2. Ćwiczenia zwiększające motywację uczestników do udziału w treningu pamięci.....	128
4.1.3. Ćwiczenia aktywizujące	134
4.2. Ćwiczenia dotyczące prezentacji informacji o pamięci	144
4.3. Ćwiczenia koncentracji uwagi i innych jej aspektów	171
4.4. Techniki wspomagania pamięci	205
4.4.1. Ćwiczenia przygotowujące do prezentacji technik wspomagania pamięci.....	205
4.4.1.1. Ćwiczenia budowania skojarzeń.....	206
4.4.1.2. Ćwiczenia postępowania się wyobrażeniami.....	213
4.4.1.3. Ćwiczenia postępowania się piktogramami.....	220
4.4.2. Mnemotechniki	226
4.4.2.1. Rymowanka	227
4.4.2.2. Akronimy i akrostychy	231
4.4.2.3. Łańcuszek skojarzeń	234
4.4.2.4. Rzymski pokój.....	236
4.4.2.5. Systemy zakładkowe.....	239
4.4.2.6. Mapa myśli.....	249
4.4.3. Techniki opanowywania informacji z tekstów.....	253
4.4.4. Techniki zapamiętywania informacji o nowo poznanych osobach	256
4.4.5. Ćwiczenia autobiograficzne	273
5. PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ.....	279
Scenariusz zajęć wprowadzająco-integracyjnych.....	281
Scenariusz zajęć poświęconych technikom ułatwiającym uczenie się obcojęzycznych słówek	285
Scenariusz zajęć poświęconych mnemotechnice łańcuszka skojarzeń	288
Scenariusz zajęć zdalnych poświęconych mnemotechnice rzymskiego pokoju	291
Scenariusz zajęć prowadzonych w plenerze	294
Scenariusz zajęć ukierunkowanych na wspomaganie pamięci prospektywnej	297
Scenariusz zajęć dotyczących tworzenia map myśli	300
LITERATURA CYTOWANA	303
O AUTORACH	307