

ПРОГРАММА КУРСА "СКОРОСТНОЕ ЧТЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ"

Продолжительность обучения 16 месяцев (192 часа).

Рекомендуемое время изучения материала одного урока — 12 часов.

УРОК 1. ВВЕДЕНИЕ В МНЕМОТЕХНИКУ

1. Введение в мнемотехнику.
2. Вступительные тесты .
3. Мнемотехника: происхождение, сущность, принципы применения.
4. Строение мозга, виды памяти, процессы памяти.
5. Мнемотехника: вводные упражнения, приемы запоминания.

УРОК 2. Мнемотехника. Часть I

1. Система loci, или Римская Комната.
2. Принципы мнемотехнического запоминания.
3. Упражнения на создание зрительных ассоциаций.
4. Приемы запоминания: цепочка ассоциаций, образно-числовой метод, акронимы.
5. Закладки памяти (система Грея).
6. Релаксационные упражнения.

УРОК 3. Мнемотехника. Часть II

1. Применение мнемотехники.
2. Воображение косвенное и непосредственное.
3. Упражнения на запоминание типологий (биологических, исторических, экономических, юридических).
4. Понимание и запоминание
5. Приемы формирования логической памяти.
6. Использование информационных и эмоциональных каналов в процессе запоминания.
7. Запоминание устной информации.
8. Упражнения.

УРОК 4. Приемы концентрации внимания и ведение записей

1. Введение в методику конспектирования.
2. Линейные и нелинейные записи.
3. Методика, улучшающая концентрацию внимания (суточный интеллектуальный ритм, кривая нарушений, концентрация в течение 1 часа).
4. Техника, облегчающая концентрацию.
5. Использование приемов мнемотехники.

УРОК 5. Скорочтение. Часть I

1. Введение в методику скорочтения. Вводный тест.
2. Особенности процесса чтения.
3. Строение глаза. Движения глаза в процессе чтения.
4. Прием группировки. Упражнения.
5. Упражнения на улучшение периферийного зрения.

УРОК 6. Скорочтение. Часть II: упражнения

1. Упражнения по скорочтению.
2. Роль мотивации и расстояния в ускорении чтения.
3. Упражнения с указателем.
4. Упражнения по скорочтению.
5. Релаксационные упражнения.

УРОК 7. Методика работы с текстом и приемы концентрации внимания.

1. Основы работы с текстом (4P, PQ3R).
2. Упражнения, формирующие умения работы с текстом.
3. Оптимизированная система повторения.
4. Приемы, улучшающие внимание.
5. Техника, опирающаяся на аутотренинг.
6. Элементы визуализации.

УРОК 8. Приемы запоминания иностранных слов

1. Вводный тест.
2. Приемы эффективной записи слов (метод свободных ассоциаций).
3. Приемы запоминания произношения слов.
4. Тест по проверке использования мнемотехники.
5. Эффективные приемы повторения.
6. Методика запоминания слов.

УРОК 9. Основы творческого мышления. Часть I

1. Особенности творческого мышления.
2. Факторы, влияющие на творческое мышление.
3. Фазы творческого мышления.
4. Техника креативности. Вводные упражнения.
5. Методика творческой работы ("brainstorming", дробление).
6. Методы творческой работы (метод Polay'a, метод 6 шляп).
7. Упражнения по применению техники креативности.

УРОК 10. Техника творческого мышления. Часть II

1. Упражнения по применению техники креативности.
2. Особенности Вашего мышления. Тесты.

УРОК 11. Распределение времени и организация труда

1. Принципы управления временем.
2. Целеполагание. Признаки, характеризующие правильно поставленную цель.
3. Планирование (PERT) работы.
4. Исключение мешающих факторов.
5. Методы определения приоритетов (анализ ABC, метод Эйзенхауэра, метод Парето).
6. Визуализация целей.
7. Факторы, облегчающие умственную работу.
8. Техника аутомотивации.

УРОК 12. Резюме

1. Обобщение изученного в уроках 1 - 11.
2. Упражнения по системному использованию всех изученных методов умственной работы.
3. Теория и практика, или где можно использовать изученные методы .

УРОК 13. Методика эффективного изучения информации

1. Факторы, способствующие эффективному изучению.
2. Комплекс упражнений по применению изученной методики.

УРОК 14. Роль эмоций в процессе восприятия информации

1. Несколько советов людям с развитой зрительной, слуховой и моторной памятью.
2. Эмоциональный фактор в процессе усвоения знаний.
3. Комплекс упражнений по применению изученной техники

УРОК 15. Интеллигентность

1. Значение интеллигентности при усвоении знаний.
2. Являются ли тесты отражением наших возможностей?
3. Комплекс упражнений по применению изученной методики.

УРОК 16. Как продать свои знания

1. Самопрезентация.
2. Как написать реферат, курсовую, дипломную работу.
3. Как выполнять конкретные тесты.
4. Систематизация изученных методов.