

Trening pamięci : podręcznik trenera / Przemysław Bąbel, Agnieszka Baran. – Wydanie II, rozszerzone. – Warszawa, 2024

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 posługiwania się wyobrażeniami	213
4.4.1.3. Ćwiczenia posługiwania 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
-------------------	------------

oprac. BPK