

RAZVIJAMO KOGNITIVNE SPRETNOSTI

Mentor/ica:	Vedrana Kosec, univ. dipl. psihologinja z dolgoletnimi strokovnimi izkušnjami. V zadnjem obdobju je njeno strokovno delo posvečeno predvsem razvoju programov za spodbujanje in urjenje kognitivnih spretnosti in sposobnosti za ciljno skupino starejših oseb.
Kdaj in kje:	PONEDELJEK, 13:30 do 15:00 CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4
Prvo srečanje:	ponedeljek, 7. oktober 2019

OKVIRNA VSEBINA

Osnovni cilj programa je spodbujati dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja: fizičnega, duševnega, čustvenega in socialnega zdravja.

V ta namen bomo izvajali različne dejavnosti za razvijanje in krepitev kognitivnih spretnosti in sposobnosti:

- spodbujanje in urjenje pozornosti in koncentracije;
- urjenje spomina z uporabo različnih tehnik;
- razvijanje verbalnih in numeričnih sposobnosti;
- spodbujanje prilagodljivosti in ustvarjalnosti;
- predelovanje informacij s poudarkom na logičnem sklepanju.

CILJI

Izboljšati zmogljivost delovanja možganov.

Spodbujati prilagajanje možganov in ustvarjanje novih nevronske povezave.

Aktivirati, spodbujati, krepiti, razvijati kognitivne spretnosti in sposobnosti.

Uriti in krepiti spominske funkcije.

Razvijati in krepiti verbalne in numerične spretnosti.

Temeljni namen programa je spodbujati dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja: fizičnega, duševnega, čustvenega in socialnega zdravja.

METODE DELA

Krajša uvodna predavanja, nasveti, tehnike, praktične vaje: delo s pisnimi in grafičnimi viri.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Dr. Vojko Kavčič: Umovadba za bistre možgane v poznih letih

MK: Čudoviti možgani

Rudiger Gamm, Alexandra Ehlert: Izurite svoje možgane

Chris Maslanka in David Owen: Aerobika za možgane

Benjamin Levy: Zapomnite si vsako ime

Harry Lorayne: Kako razvijemo izredni spomin

Philip Carter: Inteligenčni testi (500 vaj za izboljšanje, nadgradnjo in hitrejše delovanje možganov)

Philip Albert Lang: Inteligenčni kvocient (postani boljši od svojega IQ)

Harald Havas: Treniranje inteligence (rešitve s temeljitimi in obširnimi razlagami)

Dr. Pascale Michelon: Izurite si spomin

MK: 101 način za izboljšanje spomina

Gunther Beyer: Urjenje spomina in koncentracije

Martin Simon: 222 vaj za popoln spomin