



## POVELIKONOČNÍ SETKÁNÍ

11. 4. 2018

### SKVĚLÁ PAMĚŤ JE NÁŠ VELKÝ POMOCNÍK

V roce 2018 jsou náplní našich setkávání témata, které nám mohou usnadnit život – pracovní i osobní. Na dubnovém setkání jsme se věnovali problematice trénování paměti pod vedením lektorky Jany Ondráčkové, koučky v oblasti trénování paměti.

Jak cvičit paměť a jak si zjednodušit život pomocí mnemotechnických metod, to bylo hlavní téma odpoledne. „Zapomínat je normální“, říká Jana Ondráčková, „je jen potřeba se naučit pamatovat si to, co potřebujeme a chceme. Pomůckou pro lepší zapamatování jsou právě různé mnemotechniky“. Některé jsme i zkusili a skutečně přítomní zažili "terapii příjemného šoku", neboť se sami na sobě přesvědčili, že během 10 minut jsou schopni zapamatovat si hodně velký počet slov. Skutečně jednoduché, účinné, neuvěřitelné! - tak hodnotili tyto metody účastníci. A jak se již stalo tradicí, po odborném programu následovalo i neformální posezení.

