

Zápis ze školení: Trénování paměti pro lektory

Lektor: Mgr. Zdeněk Gloz

Datum a čas: 7. 1., 14. 1., 21. 1., 28. 1., 4. 2. 2025, 8:00 – 11:00

Místo konání: Městská knihovna Břeclav

Přítomni:

Za knihovny regionu:

Taťána Rosochová (Kobylí), Radka Mildnerová (Podivín), Zdeňka Šlichtová (Tvrdonice), Kristýna Sedláčková Weiserová (Valtice, Sedlec), Blanka Sedliská (Valtice), Marie Drábková (Velké Bílovice), Lucie Gawlová (Velké Pavlovice)

Za MěK Břeclav:

Radana Denemarková, Magdalena Poláchová, Bohdana Rabušicová, Lucie Otčenášková, Jitka Burešová, Helena Buršíková

Pan Mgr. Zdeněk Gloz je certifikovaným trenérem paměti III. stupně. Pořádání kurzů trénování paměti se věnuje již deset let. Školení se zaměřilo na techniky a cvičení, které pomáhají zlepšovat paměť a schopnost efektivně si pamatovat informace. Naše knihovnice absolvovaly celkem 5 lekcí (každá po 3 hodinách). Po dokončení celého cyklu mohou pořádat kurzy Trénování paměti samostatně ve svých knihovnách.

V úvodu se lektor zaměřil na teorii:

- Vysvětlení samotného pojmu „trénování paměti“
- Kognitivní funkce – vnímání, smyslová paměť, pozornost, představivost, fantazie
- Procesy – vštěpování, uchování, vybavení
- Dělení paměti – senzorická, krátkodobá, dlouhodobá
- Pomocníci při trénování paměti – fantazie, představivost, kreativita
- Tipy na budování rezervní mozkové kapacity

Další velkou část školení tvořilo představení a zároveň praktická zkouška různých mnemotechnických pomůcek.

Pro tipy na přípravu besed lektor přinesl kufr plný pracovních sešitů, odborných knih a dalších materiálů, ze kterých mohou knihovnice čerpat inspiraci. Nechyběla ani praktická zkouška vytvoření vlastních pracovních listů v programu Canva.

Závěrečný den lektor přinesl na ukázkou mnoho her, které knihovnice mohou využít při pořádání trénování paměti, popř. mohou hry pro 1 i více hráčů doporučit k vlastnímu zakoupení pro trénink paměti doma. Knihovnice nakonec zdárně vyřešily i únikovou hru, kterou pro ně pan Gloz připravil.

Prezentace, které byly obsahem školení, byly účastnicím zaslány e-mailem.

Knihovnice byly s průběhem velmi spokojené. Důkazem toho je žádost o další lekci na toto téma.

Zapsala Helena Buršíková