



**AldEkon účetnictví**

U Hřbitova 432/9

Prostějov - Držovice, 79607

[www.aldekon.cz](http://www.aldekon.cz)



## PAMĚŤOVÉ TECHNIKY A EMOCE

### Program kurzu



### „PAMĚŤOVÉ TECHNIKY A EMOCE“

2-denní seminář s experty v oblasti tréninku paměti a emoční inteligence.

Veškerá témata se vztahují k lidské paměti a zvýšení jejího výkonu.

Seminář povedou současně dvě lektorky:

- Michaela Karsten
- Jitka Ševčíková

Workshopové skupiny: Maximální počet účastníků ve skupině je 15 osob.

Oblečení po dobu semináře – neformální, pohodlné.

Dvoudenní seminář zaměřený na učení, lidskou paměť a emoce.

## PRO KOHO JE SEMINÁŘ URČEN:

- pro osoby, které chtějí plně využívat schopností, které nám mozek nabízí
- pro osoby, které chtějí zredukovat stres ze zapomínání
- pro osoby, které chtějí více porozumět své paměti a chtějí se naučit s ní pracovat ve svůj prospěch
- pro osoby, které chtějí využívat plně svoji paměť až do vysokého věku
- pro osoby, které si chtějí usnadnit učební proces

## ČEMU SE BUDEME VĚNOVAT:

Popíšeme si, jak aktivovat mozek a které mentální schopnosti hrají v učení klíčovou roli. Odhalíme si souvislost mezi pamětí a emocemi. Naučíme se paměťovým technikám od mistrů pamatování si. Prozradíme si jak správně opakovat. Pustíme se do učebních strategií a tvorby tzv. paměťových cest. V průběhu semináře otestujete průběžně svoji přirozenou paměť. Naučíte se, jak cvičit a posilovat pozornost a jak aktivovat kreativitu. Čekají nás také témata brainfood a braingym.

Dále se dozvíte, jak na motivaci a sebemotivaci a jaké další vlivy působí na naši paměť. Osvojíte si tvorbu memo-map. A také si ukážeme, jak změnit své návyky a zlovyky v práci a jaká je cesta k dosažení životních cílů.

| Místo konání                         | Termín                                 | Cena   |
|--------------------------------------|--|--|
| <b>Praha</b><br>, Hradčanské nám. 12 | <b>04.10.2023</b><br><b>05.10.2023</b> | <b>9 559,00 Kč s DPH 21%</b><br>7 900,00 Kč Kč bez DPH |

## Školit vás budou

### Ševčíková Jitka, MBA



23 let působila v korporátním světě a zahraničním obchodě, posledních 9 let v oblasti špičkových informačních technologií, vystudovala ekonomii, marketing, v letech 2006 – 2009 emoční leadership v EU projektu LESK (lektor emočních a sociálních kompetencí). Od roku 2011 lektoruje semináře z oblasti redukce stresu, prevence syndromu vyhoření, techniky zdravého spánku, konflikt management, kultivované komunikace a psychohygieny. Mezi její klienty patří např. T-Mobile, JUST, Bayer, Česká spořitelna, HP Tronic, ETA, Rané péče, Dixons Carphone, Johnsons and Johnsons, Moneta, Ernst and Young, Policie ČR, a další. V roce 2014 byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku. V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám ocenění Ostara za celospolečenský přínos. Pořádá semináře v exotických destinacích (Mauricius, Maledivy, Srí Lanka, Indonésie, Filipíny...). Je autorkou celorepublikového projektu Barevný anděl. Aktivně se zabývá charitativní činností, benefičními akcemi. Je spoluautorkou knihy S láskou i rozumem o emoční inteligenci rodičů a dětí (C Press 2015), publikuje v mnoha médiích, spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem a s webem psychologie.cz Hostuje v zajímavých podcastech: hladinaalfa.cz/podcasty. Spolu s kolegy založili platformu Family Business Academy pro vzdělávání rodinných a majetných firem.

## MUDr. Karsten Michaela



Promovaná lékařka, paměťová expertka od roku 2000. Od roku 1998 aktivní v paměťovém sportu, v kterém dosáhla řady vysokých ocenění: trojnásobná mistryně světa v paměťových schopnostech (1999-2001), několikanásobná národní mistryně (ČR), GrandMaster (Mind Sport Olympiade) & Guinnessrekordmanka. V Mnichově (Německo) vystudovala německý jazyk (Goethe Institut). V roce 2010 založila vlastní podnikání MindKarat® - mentální a paměťový trénink. Certifikace v roce 2019 - Poradce v oblasti prevence pro psychosoc. zdraví. Autorka knihy "Úspěšná paměť" / nakladatelství Albatros. Publikace v mnoha českých i německých médiích - téma mozek a lidská paměť. Autorka projektu Brilliant Brain. K jejím firemním klientům patří české i mezinárodní společnosti jako např. ČEZ, GE Money Bank Praha, TopVision Praha, EYRIE Praha, HP Academy Praha, , MetLife ČR, DZ Bank Berlin, Commerzbank, Aufbaubank, Justizministerium Thüringen, Innenministerium Thüringen, NDR/Norddeutsche Rundfunk Hamburg, IT-Firma ORACLE, IBM a mnohé další. Lektorka na německých univerzitách (např. ve Frankfurtu n. M., Berlíně, Hamburku, Bayreuthu, Hannoveru, Dortmundu). Své paměťové schopnosti prokázala již několikrát v českých a mezinárodních TV-show. Zakladatelka spolku KIWANIS Club Erfurt (třetí největší světová servisní organizace na pomoc dětem), Spoluzakladatelka spolku memoryXL (evropský spolek k rozvoji paměťových schopností a paměťového sportu), členka spol. MENSA ČR a členka spolku žurnalistů DVPJ - Německo. Profesionální člen spolku „German Speakers Association e.V.“