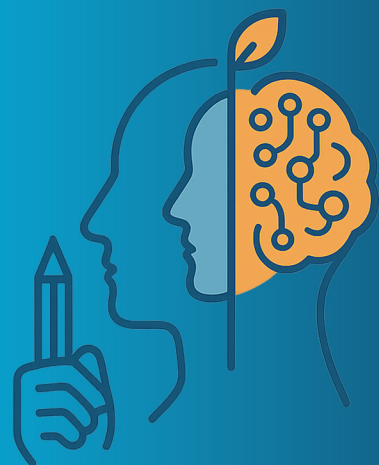




JAK SIĘ UCZYĆ?

TECHNIKI UCZENIA SIĘ DLA DOROSŁYCH

1. Technika Feynmana i metoda łańcuchowa w praktyce - mgr Agnieszka Wójcik

Dynamiczne warsztaty, które odmieniają sposób przyswajania informacji! Poznasz metodę łańcuchową, dzięki której trudne treści staną się logiczną sekwencją łatwą do zapamiętania. Technika Feynmana nauczy Cię tłumaczenia zagadnień w prosty sposób – jakbyś uczył dziecko, co pozwoli Ci głębiej zrozumieć materiał. Metoda skojarzeń przekształci abstrakcyjne pojęcia w obrazowe i kreatywne historie, które zostaną z Tobą na długo. Te warsztaty to więcej niż nauka – to zabawa, interakcja i nowe podejście do efektywnego zdobywania wiedzy! Jesteś gotowy, by odkryć moc swojej pamięci?

2. Kolorowe kapelusze - sześć sposobów myślenia - dr. Wojciech Świtalski

Kolorowe kapelusze są metodą zaproponowaną przez eksperta o światowej sławie Edwarda de Bono. Służy usprawnianiu pracy umysłu. Dzięki prostej, obrazowej koncepcji możesz w znacznie pełniejszy sposób poznawać różne zagadnienia czy idee, poddawać pod rozwagę dostępne propozycje lub też tworzyć nowe koncepty. Dzięki łatwej do zastosowania metodyce szybko się jej nauczysz. Wspiera ona myślenie krytyczne, myślenie holistyczne, jest przydatna w pracach projektowych. Warsztat polega na zastosowaniu metody kolorowych kapeluszy w praktyce. Uczestnicy, przywdziewając metaforyczne nakrycia głowy, będą przyjmować różne sposoby myślenia symbolicznie oznaczone kolorami o konkretnej charakterystyce.

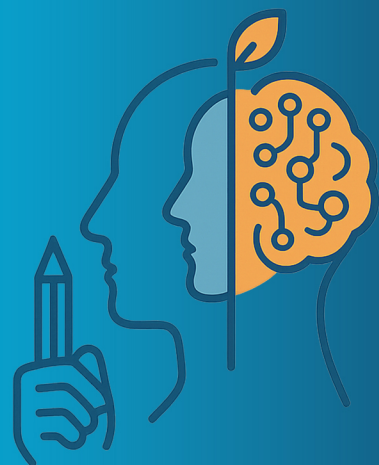
3. Warsztaty Myślenia Adaptacyjnego MuBaBaO – mgr Michał Malinowski

Na warsztatach nauczysz się uczyć i samodzielnie myśleć! Zbudujesz opowieść z klocków, która zapadnie w pamięć. Zanurzysz się w unikalny świat edukacyjnej przygody, która łączy kreatywność, technologię i sprawdzone strategie zapamiętywania. Warsztaty Myślenia Adaptacyjnego MuBaBaO to interaktywny trening umysłu, w którym uczestnicy budują, opowiadają i tworzą – ucząc się przy tym skutecznych technik uczenia się i zapamiętywania na całe życie! Wyobraź sobie, że z chaosu rodzą się innowacyjne pomysły. Przecwiczysz w praktyce: techniki zapamiętywania i uczenia się, technikę pałacu pamięci – tworzenie przestrzennej konstrukcji jako „architektury pamięci”, storytelling jako narzędzie zapamiętywania – opowiadanie historii, które porządkują. Zbudujesz oryginalne konstrukcje z Klocków Myślenia Kreatywnego MuBaBaO. Na ich podstawie stworzysz metaforyczne opowieści, które pomogą utrwalić wiedzę.

4. „Uczymy się całe życie – jak zapamiętywać lepiej i z radością” - dr Monika Mularska-Kucharek

Zapraszamy na warsztaty, które pokazują, że nauka może być nie tylko skuteczna, ale też przyjemna, kreatywna i pełna pozytywnych emocji. W bezpiecznej i serdecznej atmosferze uczestnicy poznają trzy sprawdzone techniki wspierające pamięć i koncentrację, które świetnie sprawdzają się niezależnie od wieku:

- ♦ Wizualizacja i obrazy mentalne – metoda polegająca na zamianie suchych faktów w barwne, emocjonalne obrazy, które łatwo zapadają w pamięć. Angażując wyobraźnię i zmysły, uczymy się szybciej, głębiej i z większą przyjemnością.
- ♦ Haki pamięciowe (peg system) – technika oparta na przypisywaniu obrazów do konkretnych liczb (np. 1 – świeca, 2 – łabędź, 3 – serce) i łączeniu ich z treściami do zapamiętania. To narzędzie, które wzmacnia koncentrację i ułatwia zapamiętywanie sekwencji, list czy punktów wykładu – działa lekko, obrazowo i z humorem.
- ♦ Kolorowe kody i symbole graficzne – metoda polegająca na przypisywaniu kolorów do określonych kategorii informacji, co porządkuje wiedzę i ułatwia jej przyswajanie. Przykład: czerwony = ważne pojęcia, niebieski = daty, zielony = przykłady. Uzupełnieniem są proste symbole graficzne, które działają jak znaki drogowe dla naszej pamięci – wskazują, co warto zapamiętać i dlaczego.



JAK SIĘ UCZYĆ?

TECHNIKI UCZENIA SIĘ DLA DOROSŁYCH

Psychologia pozytywna pokazuje, że radość, ciekawość i dobre emocje sprzyjają skutecznej nauce – dlatego na tych warsztatach będzie miejsce na śmiech, poczucie sprawczości i wspólne odkrywanie, że pamięć można trenować w twórczy sposób. Warsztat jest zaproszeniem do odkrywania radości z uczenia się na nowo – bez względu na wiek, doświadczenie czy wcześniejsze trudności. Bo uczymy się całe życie – i możemy robić to z radością, lekko i skutecznie.

5. Kompleksowe Samodoskonalenie z AI: Mistrzostwo w Nauce i Produktywności z Gemini, Perplexity AI, Canvą i Gammą - Michał Kolasa AI HERO

Ten intensywny, warsztat to kompleksowy przewodnik po efektywnym wykorzystaniu najnowocześniejszych narzędzi sztucznej inteligencji w celu przyspieszenia nauki, pogłębiania wiedzy i znaczącego zwiększenia produktywności. Uczestnicy zanurzą się w praktyczne zastosowania Gemini jako osobistego mentora i generatora spersonalizowanych planów rozwoju. Nauczą się również błyskawicznie weryfikować i odkrywać informacje dzięki Perplexity AI, a także opanują tworzenie angażujących wizualizacji oraz prezentacji z Canvą i Gammą. Warsztat został zaprojektowany tak, aby każdy uczestnik zdobył konkretne, praktyczne umiejętności i zrozumienie, jak zintegrować te potężne narzędzia AI w codziennym procesie samodoskonalenia i efektywnej nauki. Pokażemy, jak stworzyć spersonalizowany ekosystem AI, który będzie stanowił wsparcie w drodze do osiągnięcia indywidualnych celów.

Nauczysz się:

Optymalizacji procesu nauki z Gemini: Tworzenia zaawansowanych promptów do generowania spersonalizowanych ścieżek edukacyjnych oraz dogłębnych analiz tematów. Wykorzystywania Gemini do burzy mózgów, rozwiązywania problemów i symulacji praktycznych scenariuszy (np. rozmów kwalifikacyjnych, negocjacji).

Błyskawicznego wyszukiwania i rozumienia informacji z Perplexity AI:

Skutecznego formułowania zapytań w celu uzyskania precyzyjnych odpowiedzi wraz z wiarygodnymi źródłami.

Przeprowadzania szybkich, kompleksowych researchów i weryfikacji faktów w dynamicznym świecie informacji. \

Wizualizacji wiedzy i tworzenia angażujących materiałów z Canvą i Gammą: Projektowania profesjonalnych infografik, schematów i innych materiałów edukacyjnych w Canvie z wykorzystaniem funkcji AI. Integracji narzędzi AI w osobisty ekosystem produktywności:

Strategii łączenia możliwości wszystkich omawianych narzędzi w celu stworzenia spójnego systemu wspierającego naukę i rozwój. Zwiększania efektywności poprzez automatyzację zadań i optymalizację przepływu pracy. Ten warsztat to inwestycja w Twoją przyszłość – nauczysz się nie tylko korzystać z narzędzi, lecz przede wszystkim myśleć strategicznie o ich zastosowaniu w dążeniu do ciągłego rozwoju.

6. Oswajamy naukę języków obcych – Ucz się po swojemu mgr. Bożena Ziemniewicz

Każdy z nas jest zupełnie inny i potrzebuje nieco innej metody uczenia się. Skąd mamy wiedzieć, co jest najbardziej skuteczna? No cóż, najlepiej sprawdzić!

Na tym warsztacie wypróbujesz dwie metody:

Action-Oriented Approach, czyli nauka przez działanie – obowiązujący w Europie standard uczenia się i nauczania języków obcych, do wykorzystania w uczeniu się wszystkiego!

Mnemotechniki – w ulepszonej wersji, wzbogacone o korzystanie z nieprzebranych zasobów internetowych...

A gdybyś miał nadal kłopoty – pamiętaj, że zawsze pomoże ci coach.