

Программа онлайн-курса Елены Шугалей

«Активное восприятие, память, работа с информацией: современные методики»

1. Основы активного восприятия и прочной памяти. Особенности мышления и стратегий гениальных людей становятся доступными.

Активное восприятие информации. Стратегии скоростного запоминания и укрепления памяти. Нейрогормональные схемы продуктивности (разработаны совместно с Институтом мозга человека РАН им. Н. П. Бехтеревой), их применение.

Практикум. Тренировка активного восприятия, стратегия Леонардо да Винчи для скоростного запоминания. Примеры самостоятельных занятий и рекомендации для работы с учащимися.

2. Концентрация внимания, стратегия Н. Тесла. Укрепление оперативной и долговременной памяти.

Механизмы управления концентрацией внимания. Стратегия Н. Тесла. Закрепление навыков и расширение объема оперативной памяти. Личные нейрофизиологические фильтры восприятия: изучаем и используем. Увеличение скорости восприятия. Проверка долговременной памяти и схемы ее укрепления.

Практикум. Тренировка и расширение оперативной памяти, скоростное восприятие и запоминание. План самостоятельных тренировок и ведения Дневника.

3. Скоростная обработка информационных массивов.

Тренировка процессуальной памяти.

Кристаллическая модель сбора информации и укрепления долговременной памяти, ее применение в учебном процессе. Методики работы с большими объемами информации. Тренировка процессуальной памяти. Создаем прочную основу для расширения объема рабочей и процессуальной памяти. Закрепление и анализ навыков предыдущих занятий. Подробное изучение личных предпочтений.

Практикум. Тренировка процессуальной памяти с использованием навыков управления концентрацией внимания. Выделение смысловых структур. План самостоятельных занятий с актуальной для слушателей информацией. Личные рекомендации.

4. Расширение навыков. Работа с актуальной информацией.

Техники расширения навыков. Большие объемы информации: скоростное запоминание, точное восприятие, управление вниманием. Развитие скорости восприятия, анализа информации и процессуальной памяти. Увеличение объема оперативной памяти.

Практикум. Тренировки в реальном времени, в том числе на основе учебной и деловой информации слушателей. Дополнительные материалы. Рекомендации.

5. Управление распределением внимания и перемещением фокуса внимания. Продуктивная работа в условиях мультизадачности.

Техники управления фокусом внимания в условиях информационной перегрузки. Закрепление навыков увеличения объема оперативной и долговременной памяти. Параллельный процессинг. Советы по использованию навыка концентрации и распределения внимания в рабочей и учебной обстановке.

Практикум. Удержание концентрации внимания, увеличение времени концентрации и сохранения в памяти целостного образа. Дополнительные материалы. Советы по использованию навыка концентрации и распределения внимания в рабочей и учебной обстановке.

6. Объемная память в информационных потоках.

Развитие объемного восприятия смысла, развитие матричной памяти и объединение стратегий процессуального и матричного запоминания. Выработка личной стратегии запоминания большого числа объектов на основе индивидуальных нейрофизиологических особенностей. Укрупнение и разукрупнение смысловых конструкций.

Практикум. Тренировки в реальном времени, методика матричного запоминания, объединение личных стратегий. Объединение процессуальной стратегии запоминания с восприятием и запоминанием большого поля объектов (матрицы информации). Дополнительные материалы. Рекомендации.

7. Систематизация и классификация информации.

Нейрофизиологические механизмы автокоррекции.

Расширение объема одновременно воспринимаемой и запоминаемой информации на высокой скорости. Управление динамикой. Анализ индивидуальных пространственных, визуальных и аналитических стратегий (36–128 объектов). Крупные матрицы объектов. Повышение скорости обработки информации с предыдущими источниками. Тренировка режима автокоррекции для трудно запоминаемой информации.

Практикум. Упражнение на переключение внимания между тремя и более разнотипными источниками информации. Выделение смысловых звеньев. Упражнения с разными материалами. Варианты, приспособленные к рабочей, учебной и повседневной информации. Рекомендации.

8. Интеллектуальный тонус. Управление состояниями. Как войти в состояние потока и усилить его?

Что такое самоуправление? Использование нейрофизиологических механизмов в разных задачах. Управление состоянием как основа сознательного развития компетентности. Тренировка самокорректирующих процессов. Как усилить интеллектуальную активность? Управление полем внимания, концентрации внимания в условиях мультизадачности. Применение навыков управления базовыми состояниями в различных эмоциональных условиях. Смена состояний, стимулирование и вызов потоковых процессов. Нейрогормональные дневники и планирование.

Баланс и индивидуальные ритмы. Нейрогормональный стимул, дофаминовый баланс. «Зарядка всех внутренних аккумуляторов».

Практикум. «Интеллектуальный подъем». Пробуждение интеллектуальной активности с максимальной концентрацией. Техники управления состояниями в условиях информационного стресса. «Библиотеки впечатлений» и создание Системы личных

«Библиотек стимулов» по всем каналам восприятия и уровням осмысления. Комплекс личных практик в соответствии с наблюдениями.

Полная информация о курсе:

<http://directacademia.ru/page16000395.html>