

## 1. Внимание и внимательность. Для взрослых.

### - Мастер-класс

Продолжительность 2,5 часа

Стоимость 500 р (стандартная цена)

#### О мастер-классе:

На мастер-классе мы обсудим:

- ✓ что такое внимание и внимательность и чем они отличаются друг от друга;
- ✓ какие есть виды и свойства внимания;
- ✓ как тренировать внимание и развить в себе внимательность;
- ✓ а также мы попробуем различные упражнения на все свойства внимания.

### - курс из 6 занятий

Продолжительность 14 часов

Стоимость 7200 (стандарт)

О курсе

**Внимание** — направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-то объекте. Внимание - одно из уникальных свойств психики человека. Без него невозможна работа памяти, мышления. Внимание требуется, чтобы добиться успеха в любом деле: работе, игре, спорте, учебе, и конечно в запоминании информации.

**Внимательность** — сложившееся качество личности. Рассеянный человек способен "обратить внимание" на какой-то объект, однако он не может полностью сосредоточиться на этом объекте. Чтобы запоминать важную информацию, внимательность должна стать Вашим личным качеством.

#### **Цели программы:**

1. Повысить уровень внимания , научиться им управлять.
2. Сформировать внимательность как свойство личности.

**Результаты программы:** Результатом развития навыков внимания и внимательности как свойства личности является улучшение любой деятельности.

## 2. Тренировка памяти.

### - мастер класс

Продолжительность 2,5 часа

Стоимость 500 р (стандартная цена)

В мастер-классе:

- как развивать свою память и как увеличить её объём;
- что влияет на качество запоминания и как улучшить этот процесс;
- какие существуют приёмы эффективного запоминания и как ими пользоваться;
- а также как быстро вспоминать необходимую информацию и притормозить процесс забывания.

### **- курс из 5 занятий ( 12 часов) «Запоминание цифровой информации и информации о людях»**

Стоимость 6500

**Цель:** быстрое и надежное запоминание лиц, имен, анкетных данных людей, чисел, дат, постоянных величин, номеров телефонов.

#### **Результат:**

- Освоение способов и методов запоминания числовой информации без зубрежки и усилий.
- Увеличение возможностей памяти по запоминанию в 10 раз.
- Развитие концентрации и устойчивости внимания.
- Развитие образного и гибкого мышления.

Программа тренинга

1. Особенности работы памяти, правила запоминания.
2. Методы образного восприятия информации
3. Методы организации памяти: последовательное запоминание.
4. Кодирование информации – эффективные приемы представления числовой информации.
5. Тренинг по запоминанию чисел (кодов, шифров и др.).
6. Тренинг по запоминанию дат.
7. Тренинг по запоминанию номеров телефонов.
8. Методы стимуляции памяти

Данный Тренинг поможет обрести свободу в запоминании нужных сведений и повысить свою деловую и личностную эффективность.

### **3. Креативность. Искусство нестандартного мышления.**

#### **Мастер-класс**

Продолжительность 2,5 часа

Стоимость 500 р (стандартная цена)

О мастер-классе:

#### **МАСТЕР-КЛАСС "КРЕАТИВНОСТЬ: 3 СПОСОБА НАЙТИ ПУТЬ К ЦЕЛИ"**

Практически каждый человек хочет в своей жизни что-то поменять или улучшить. Кто-то мечтает найти любовь, кто-то хочет больше зарабатывать, некоторые хотели бы построить свой дом, приобрести яхту или получить другую должность.

Но не каждый знает, как это сделать. Не всегда умение правильно ставить цели и логическое мышление способны помочь нам в этом. Посмотрите на яркие примеры последних лет: основатель Фэйсбука Марк Цукерберг, создатель айфона Стив Джобс, родоначальник интернет-аукциона eBay Пьер Оmidьяр... Все они вышли за пределы логики и нашли нестандартный способ мышления. Они использовали КРЕАТИВНОСТЬ и ВООБРАЖЕНИЕ.

На мастер-классе

1. Что такое креативность;
2. Как выйти за пределы собственных рамок и границ;
3. Способы развития воображения как основы творческого мышления.

#### **Тренинг**

**Продолжительность 14 часов**

**Стоимость 7000 рублей**

Развитие способности находить новые нестандартные решения в задачах любой сложности.

В результате программы участники получают:

1. Умение, сохраняя свою индивидуальность, неповторимость и силу, преодолеть закреплённый в сознании стереотип и выйти за рамки, сдерживающие ваш творческий процесс.
2. Способность эффективно реагировать на изменчивость современного мира, замечать и использовать представившиеся возможности и при минимальных затратах получать

максимальный результат.

3. Инструменты разблокировки творческого проявления у подчиненных, сотрудников, деловых партнеров и даже у детей.

#### **4. Скорочтение, Технология эффективной работы с информацией.**

##### **мастер-класс**

Продолжительность 2,5 часа

Стоимость 500 р (стандартная цена)

##### **О мастер-классе:**

вы узнаете:

1 - секреты скорочтения

2 - приёмы эффективного и прочного запоминания информации;

3 - способы тренировки внимания, памяти и развития образного мышления.

А также вы взбодрите свой мозг, активизируете все его зоны, и повысите свой умственный потенциал!

##### **Тренинг из 12 занятий (27 часов)**

Стоимость 12 000 рублей

Под эффективной работой с информацией подразумевается:

1.- скорость чтения,

2.- скорость усвоения информации при чтении и на слух,

3.- объем усвоенной информации,

4.- продолжительность ее сохранения в памяти,

5.- извлечение информации из памяти в нужный момент,

6.- умение пользоваться информацией для решения практических задач.

Результат:

- Увеличение скорости чтения в 2-3 раза;
- Повышение качества усвоения текстовой информации до 75-100%;
- Сокращение времени на работу с текстами и документами;
- Активизация скорости мыслительных процессов (память, внимание, мышление, воображение)
- Расширение кругозора и эрудиции