

סוד הזיכרון המצוין

תאריך	נושא	
סוד הזיכרון המצוין, סדנת זיכרון - עם ערן כץ וצוות		
1	ב' שבט, 12.1.16	<p>"הרגע זה היה לי ביד"</p> <p>כמה פעמים קרה לכם שראיתם אדם מוכר ברחוב וניסיתם להיזכר בשמו, אך לשווא? ששכחתם יום הולדת של חברה, והרשימה עוד ארוכה...</p> <p>בהרצאה יוצאת דופן תלמדו טכניקות מדהימות לזכור בקלות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ שמות ופנים של אנשים, מספרי טלפון, תאריכים, פגישות ואירועים ▪ מטלות יומיות ואיך לדבר בחופשיות בלי דפים, ולקינח... לעשות תרגילי זיכרון מדהימים <p>ערן כץ, שיאן גינס בזיכרון, מחבר רב המכר "סוד הזכרון היהודי"</p>
2	ט שבט, 19.1.16	<p>הרצאה מלווה בהדגמות, חידות ומשחקי זיכרון:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ שלושת השלבים בתהליך הזיכרון, וכיצד הם "יוצרים" זיכרון מיטבי ▪ הריכוז הוא המפתח לזיכרון - כלים ושיטות לשיפור הריכוז <p>לסיום, תרגול שימוש בחושים לשיפור הריכוז</p> <p>אתי פיינברג, מאמנת זיכרון</p>
3	ט"ז שבט, 26.1.16	<p>זוכרים מה שמעניין אותנו?</p> <p>הרצאה מלווה בהדגמות, חידות ומשחקי זיכרון:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ כלים לאחסון מידע במחשני הזיכרון ושליפתו בעת הצורך ▪ השפעת הרגשות על רכישה ושליפת מידע, ▪ מהו כעס ומהו עלבון? וכיצד הם פועלים כחסם ליכולת הזיכרון של האדם <p>תרגול זכירת הדברים שמעניינים אותנו, ושימוש בטכניקות לאחסון מידע</p> <p>אתי פיינברג, מאמנת זיכרון</p>
4	כ"ג שבט, 2.2.16	<p>הקשר שבין אורח חיים לזיכרון</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ זיכרון וסביבות תזונה נכונה לשיפור זיכרון ▪ פעילות גופנית לשיפור זיכרון ▪ אורח חיים נכון לשיפור זיכרון <p>ולסיום: תרגילי מח ותנועה</p> <p>אתי פיינברג, מאמנת זיכרון</p>