

webinar

Jak skutecznie ćwiczyć umysł?

i dlaczego rezerwa
poznawcza to Twój
największy życiowy
kapitał



Cogamika. Zadbaj o siebie. Zadbaj o **umysł.**

Dla kogo jest webinar?

- Dla osób, które na co dzień potrzebują sprawnej pamięci i koncentracji.
- Dla wszystkich, którzy chcą być efektywni i czerpać satysfakcję z wykonywanych zadań.
- Dla tych, którzy obserwują u siebie “rozleniwienie umysłu”.
- Dla wszystkich, którzy chcą zachować sprawność umysłu na lata.

Co zyskasz biorąc udział w webinarze?

- Poznasz najważniejsze fakty na temat działania mózgu i kluczowych obszarów poznawczych.
- Dowiesz się jakie korzyści niesie ze sobą trening poznawczy i jak go wykonywać, by był skuteczny.
- Nauczysz się wykorzystywać wiedzę w praktyce i korzystać z dostępnych narzędzi.
- Wyjdiesz ze szkolenia z teoretyczną wiedzą i praktycznymi umiejętnościami, które przekładają się na zdrowie i sprawność poznawczą.

Dostęp do aplikacji

- **Praktyka w życiu codziennym** – w końcu to ona jest najważniejsza! Dlatego każdy uczestnik po webinarze otrzymuje **miesięczny dostęp do aplikacji** wspierającej funkcjonowanie umysłu.
- **Aplikacja Cogamika** pozwala na regularny trening pięciu kluczowych obszarów takich jak: **pamięć, uwaga, myślenie, funkcje językowe i funkcje wzrokowo-przestrzenne.**

Program

Wprowadzenie

- Dlaczego warto wiedzieć czym są: mózg, umysł i trening funkcji poznawczych?
- Neuronauka - znane pojęcie, mniej znane zastosowania
- Sprawny vs. mniej sprawny umysł - różnice nie tylko w sferze poznawczej

Co mówi nauka?

- Biologia, medycyna, psychologia- istotne fakty
- Jak wiedzę wykorzystać w praktyce
- Ciało i umysł czyli holistyczne podejście do zdrowia w kontekście funkcjonowania poznawczego

Rezerwa poznawcza

- Umysłowy kapitał na lata
- Jak ją rozwijać?

Trening funkcji poznawczych

- Małe kroki, duże rezultaty
- Zasady skutecznego treningu pamięci, uwagi, myślenia
- Techniki i narzędzia wspierające funkcjonowanie umysłu
- Oczekiwania, cele i korzyści

Praktyka

- Neuroplastyczność i trening poznawczy - najczęściej popełniane błędy
- Krzyżówki, sudoku, książki, aplikacje - co wybrać?
- DIY czyli kreatywne podejście do treningu umysłu

Q&A

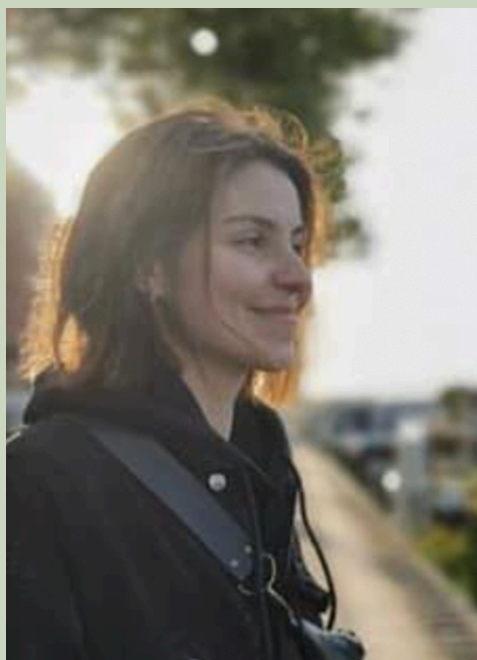
Czas webinaru: 90 min

Prowadzące



**Dr Ludmiła Zając-Lamparska,
prof. UKW**

Badaczka, wykładowczyni, członkini zarządu European Cognitive Aging Society (EUCAS), prezes Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Rozwoju Człowieka, Członkini Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Na co dzień kieruje Katedrą Psychologii Ogólnej i Rozwoju Człowieka oraz Pracownią badań nad starzeniem się poznawczym na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.



**Anna Werońska, lekarka,
przedsiębiorczyni**

Współzałożycielka i CEO dwóch med-techowych start-upów: Neuroplay i Cogamika, wspierających funkcjonowanie poznawcze osób zdrowych, osób z demencją jak i rehabilitujących się po udarze mózgu.

Badaczka oraz autorka publikacji w polskich i zagranicznych czasopismach. Poza działalnością naukową, pracuje w szpitalu w Katowicach.



Regularny trening umysłu pozwala rozwijać **rezerwę poznawczą**, czyli intelektualne zasoby budowane w ciągu życia, które wpływają na kondycję zdrowotną w późniejszych latach. Co to oznacza w praktyce?

Lepszą pamięć i koncentrację, łatwiejsze wykonywanie codziennych czynności i lepszą jakość życia. **Rezerwę poznawczą** można wspierać na różne sposoby - wpływ na nią mają także lata spędzone na edukacji, relacje społeczne, hobby czy rodzaj wykonywanej pracy.

Zadbaj o siebie.
Zadbaj o **umysł**.

Partnerzy



UNIwersYTET
KAZIMIERZA WIELKIEGO
W BYDGOSZCZY



NeuroPlay



Kontakt

Napisz do nas:

info@cogamika.org

Zadzwoń:

+ 48 517-216-943

Odwiedź nas:

www.cogamika.org