

GRUPOWE TRENINGI POZNAWCZE DLA SENIORÓW - PROJEKTOWANIE

Plan szkolenia

Grupowe treningi poznawcze dla seniorów - projektowanie

Treningi poznawcze stanowią jedną z psychologicznych metod wspomagania funkcjonowania poznawczego i występują pod wieloma nazwami, m.in. jako treningi umysłu, mózgu albo pamięci, a czasem też jako stymulacja kognitywna. Mogą być skierowane do różnych grup w zależności od wieku, sprawności poznawczej uczestników oraz oczekiwanych efektów. W treningach poznawczych mogą brać osoby w wieku senioralnym, ale także dzieci. Celem kursu „Projektowanie treningów poznawczych w grupach osób w wieku senioralnym” jest zapoznanie się z procesem projektowania i przeprowadzania treningu funkcji poznawczych.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Czym są treningi poznawcze?
- Co wpływa na skuteczność treningów poznawczych?
- Jak samodzielnie zaprojektować trening poznawczy?
- Czy tryb życia ma wpływ na funkcjonowanie poznawcze?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- osobom prowadzącym treningi funkcji poznawczych,
- osobom zajmującym się opieką nad osobami w wieku podeszłym,
- osobom zainteresowanym tematyką i skutecznością treningów poznawczych oraz możliwościami wspierania własnego funkcjonowania poznawczego

CELE SZKOLENIA

!

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- nabycie wiedzy w zakresie funkcjonowania poznawczego,
- poznanie technik poznawczych dotyczących uczenia się i wspomaganie pamięci,
- zdobycie umiejętności zaprojektowania treningu poznawczego o właściwie zidentyfikowanych celach i ustrukturyzowanym przebiegu

samokształcenie
platforma Moodle,
materiały szkoleniowe
(pdf),
pytania kontrolne po
każdym module,
testy sprawdzające
(online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Podstawowa wiedza na temat neurobiologicznych podstaw funkcjonowania poznawczego

W2 - Wiedza dotycząca skuteczności i mechanizmów działania treningów poznawczych

W3 - Znajomość strategii poznawczych dotyczących uczenia się i pamięci, ćwiczenia oraz techniki wspomaganie pamięci, a także wiedza, w jakich celach się je wykorzystuje

W4 - Wiedza dotycząca wpływu trybu życia na funkcjonowanie poznawcze

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Umiejętność projektowania treningów poznawczych o właściwie zidentyfikowanych celach i ustrukturyzowanym przebiegu

U2 - Umiejętność dobierania ćwiczeń i technik treningowych ze względu na cel, który trening ma realizować

U3 - Elastyczność i umiejętność modyfikowania ćwiczeń, aby dostosować je do potrzeb konkretnej grupy treningowej

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Umiejętność przeprowadzania treningów, biorąc pod uwagę specyfikę grupy docelowej oraz jej dynamikę

K2 - Chęć pogłębiania wiedzy, aby projektować urozmaicone, przemyślane, oparte na mocnych podstawach teoretyczne treningi poznawcze oraz doskonalić warsztat trenerski

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: brak wymagań

Umiejętności: podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej (indywidualne konto),

imienny dyplom i zaświadczenie o ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne szkolenia

O AUTORZE

Katarzyna Stefanek - absolwentka Kognitywistyki oraz Psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim, specjalizacja psychologia kliniczna i psychologia zdrowia. Uczestniczyła w projekcie „Psychologia Trzeciego Wieku”, mającego na celu podniesienie kompetencji w zakresie opieki nad osobami starszymi. Doświadczenie zdobywała w licznych ośrodkach, zajmujących się przede wszystkim wspieraniem osób starszych. Prowadzi treningi pamięci skierowane do seniorów, a jej zainteresowania zawodowe skoncentrowane są na zagadnieniach związanych z psychologią poznawczą.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Procesy poznawcze - charakterystyka i podstawy neurobiologiczne

1. Neurobiologiczne podstawy funkcjonowania poznawczego
 - 1.1. Neurony i przewodzenie informacji
 - 1.2. Plastyczność układu
2. Procesy poznawcze
 - 2.1. Uwaga
 - 2.2. Kontrola poznawcza
 - 2.3. Pamięć
 3. Starzenie się w wymiarze funkcjonowania poznawczego
4. Problemy w funkcjonowaniu poznawczym, które wymagają konsultacji ze specjalistą

Moduł 2 Czym są treningi poznawcze

1. Charakterystyka treningów poznawczych
2. Rodzaje treningów poznawczych
3. Skuteczność treningów poznawczych
 - 3.1. Kiedy trening jest skuteczny?
 - 3.2. Metodologia badań
 - 3.3. Wnioski z badań

Moduł 3 Jak zaprojektować i przeprowadzić trening poznawczy

1. Zasady skutecznej edukacji
2. Projektowanie treningu funkcji poznawczych
 - 2.1. Analiza potrzeb treningowych
 - 2.2. Określenie celów treningu
 - 2.3. Planowanie treści i formy treningu
 - 2.4. Organizacja treningu
- 2.5. Przeprowadzenie treningu
 - 2.5.1. Specyfika pracy z osobami starszymi
- 2.6. Ocena treningu

Moduł 4 Wiedza przekazywana w ramach treningu

1. Znaczenie edukacji w zakresie zasad funkcjonowania i wspomagania procesów poznawczych
2. Przykładowe strategie poznawcze dotyczące uczenia się i pamięci
 - 2.1. Koncentracja uwagi
- 2.2. Organizowanie informacji
- 2.3. Przerwy w nauce
- 2.4. Efekt wyższości obrazu
- 2.5. Pobudzenie emocjonalne
3. Wpływ trybu życia na funkcjonowanie poznawcze
 - 3.1. Aktywność fizyczna
 - 3.2. Stres
 - 3.3. Sen
 - 3.4. Dieta

Moduł 5 Przykładowe ćwiczenia

1. Ćwiczenia integracyjne 1.1. Łańcuszek imion 1.2. Wyklaskiwanie imion 2. Ćwiczenia aktywizujące
3. Ćwiczenia uwagi 3.1. Odnajdywanie elementów 3.2. Odnajdywanie różnic 3.3. Przerysowywanie wzorów z pamięci 3.4. Wymienianie naprzemienne 3.5. Ciąg liczb z brakującymi elementami 3.6. Łamigłówki słowne
4. Ćwiczenia relaksacyjne 4.1. Relaksacja Jacobsona 5. Gry i zabawy 5.1. Państwa - Miasta 5.2. Bingo 5.3. Memo/Memory

Moduł 6 Przykładowe techniki wspomaganie pamięci

1. Czym są techniki wspomaganie pamięci 2. Mnemotechniki 2.1. Akronimy 2.2. Metoda pierwszych liter 2.3. Wierszyki i rymowanki 2.4. Łańcuchowa metoda skojarzeń
3. Techniki zapamiętywania informacji określonego typu 3.1. Nazwiska i twarze 3.2. Słowa z języka obcego 4. Gdzie szukać inspiracji?

Moduł 7 Specyfika pracy z osobami starszymi

1. Stereotypizacja i ageizm 2. Specyfika pracy z osobami starszymi 2.1. Wyznaczanie granic 2.2. Infantyilizacja 2.3. Tłumaczenie na przykładach 2.4. Wprowadzanie złożonych technik 2.5. Rywalizacja indywidualna i ocenianie

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl