

Szkolenie dla Regionu Warmińsko-Mazurskiego i Podlaskiego

Adaptacja nowych schematów myślenia i nawyków w kontekście zdobywanej wiedzy

28.03.2025 r. Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia im. Fryderyka Chopina w Szczytnie
ul. Henryka Sienkiewicza 5
Prowadzący: dr Magdalena Ratalewska

P R O G R A M

Moduł I. Mózg a przetwarzanie i zapamiętywanie informacji

09:15 – 11:30

- Podstawy neurobiologii pamięci: jak mózg koduje i przechowuje informacje.
- Wpływ emocji i środowiska na zdolności poznawcze.
- Metody i techniki poprawiające zdolność zapamiętywania.

Przerwa 11.30 – 11:45

Moduł II. Techniki zmiany nawyków i schematów myślenia

11:45 – 13:15

- Psychologiczne pułapki myślenia
- Identyfikacja i analiza istniejących nawyków i schematów myślenia.
- Techniki poznawczo-behawioralne do modyfikacji i zastępowania schematów myślenia

Przerwa obiadowa 13:15 – 14.00

Moduł III. Fundamenty samorozwoju i zmiany

14:00 – 15:30

- Rola dobrostanu, świadomości i refleksji w procesie samorozwoju.
- Radzenie sobie z oporem wewnętrznym i zewnętrznym.
- Adaptacja i elastyczność w procesie samorozwoju.

Przerwa 15:30 – 15:45

Moduł IV. Podsumowanie i dyskusja

15:45 – 16:30