



Vzdelávanie ako elixír mladosti

Mgr. Klaudia Bednárová





V Kogneo sa zameriavame na podporu vzdelávania pre dospelých vo veku 55+, lebo učenie sa je efektívny nástroj na trénovanie mozgu, zlepšovanie pamäti a podporu celkového kognitívneho zdravia.

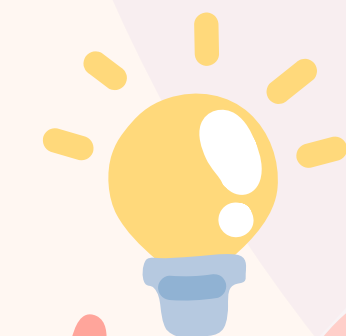


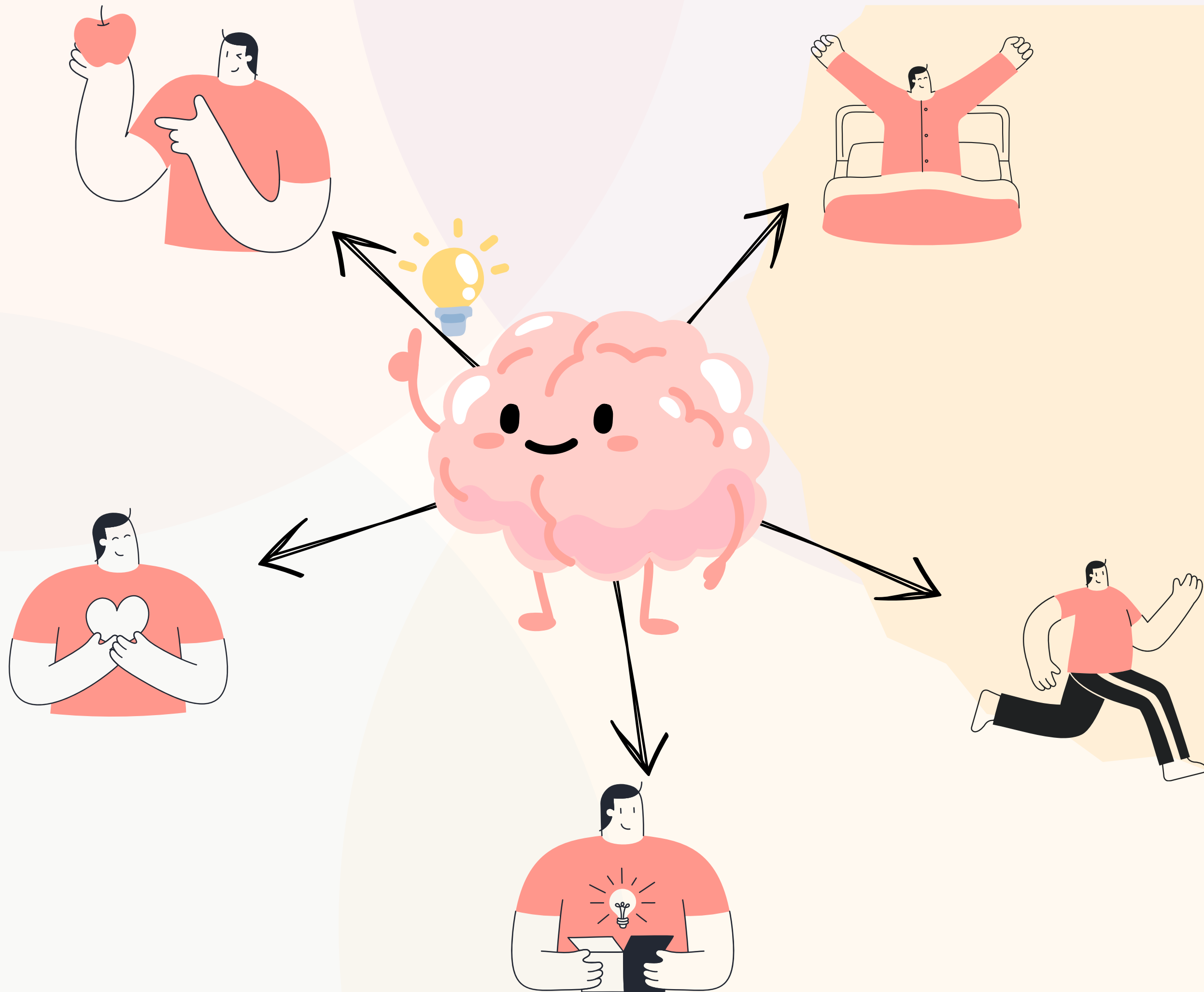


Kognitívne zdravie = kvalita života.

Učenie pomáha mozgu zostať flexibilný a funkčný aj vo vyššom veku. Je to spôsob, ako zostať prepojený so svetom.









Vzdelávanie ako kognitívny tréning

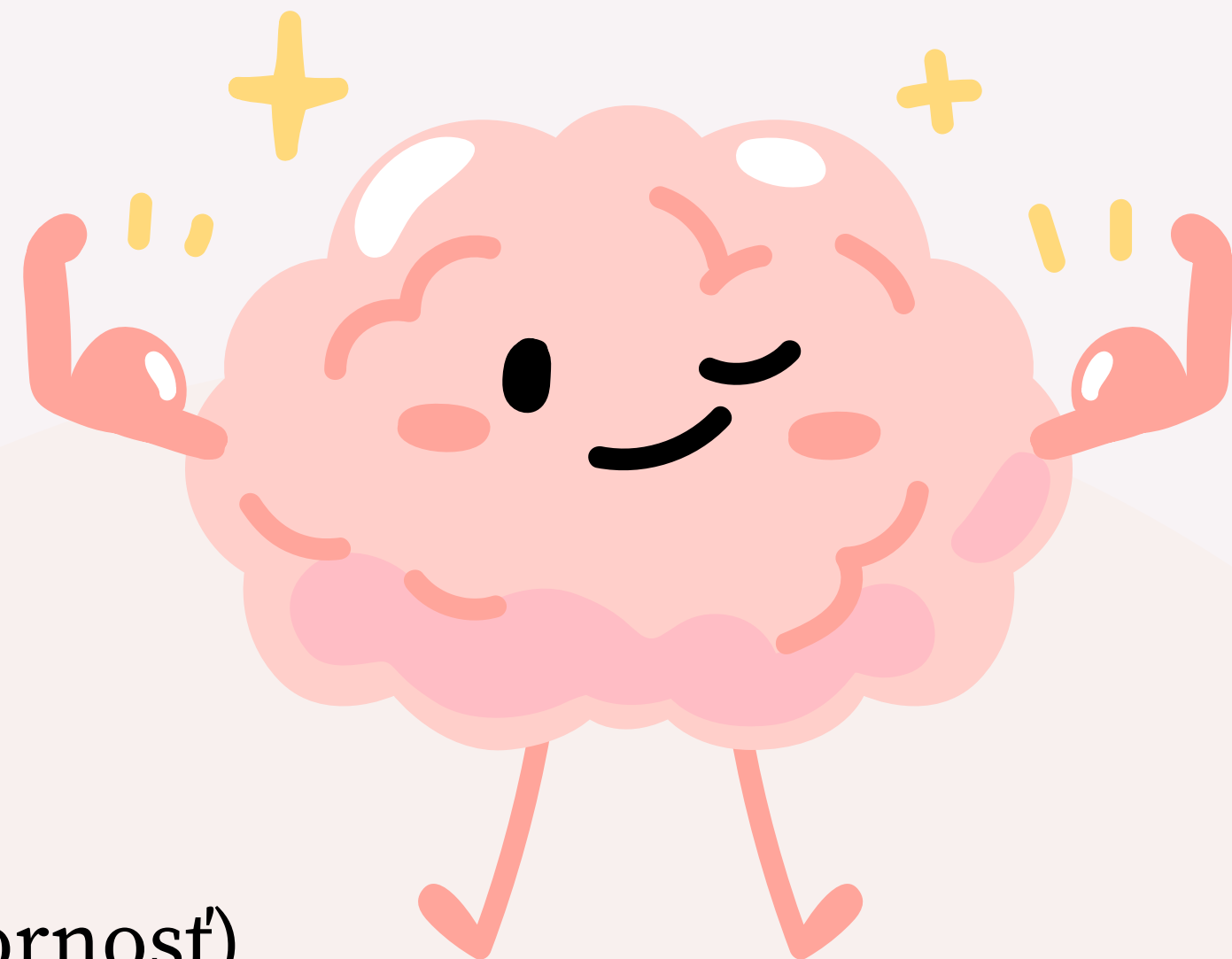
- vykročte zo svojej komfortnej zóny
- dôležité je, aby mozog naozaj „šrotil“
- proces je dôležitejší ako výsledok





Ako učenie ovplyvňuje mozog

- aktivuje hipokampus (pamäť)
- aktivuje prefrontálny kortex (plánovanie, pozornosť)
- aktivuje temporálne laloky (jazyk)
- zlepšuje plasticitu – mozog sa stáva pružnejší
- zvyšuje kognitívnu rezervu - mozog je odolnejší





Ako učenie ovplyvňuje život

- disciplína
- práca s časom, plánovanie
- vytrvalosť
- zvládanie frustrácie
- sebahodnota / zdravé sebavedomie





Učíme tak, aby ste si trénovali mozog.

Kladieme dôraz na interaktivitu a praktický tréning mozgu s cieľom budovať priestor pre sociálny kontakt a vytvárať príležitosti pre posilnenie kognitívnych funkcií.





Diskusia





Ďakujem

Klaudia Bednárová

0917 150 737 | www.kogneo.org | info@kogneo.org