

# BRAIN BOOST

## Neurobiologija učenja i produktivnosti

### O PROGRAMU

**BRAIN BOOST: Neurobiologija učenja i produktivnosti** je tromesečni online program koji će unaprediti tvoje kognitivne kapacitete, učiniti da razumeš kako proces učenja funkcioniše u mozgu, pomoći da prevaziđeš probleme sa pažnjom i učenjem i pružiti neuronaučne strategije i alate za podizanje svakodnevnog nivoa fokusa, poslovne produktivnosti i efikasnosti učenja.

Naučićeš da brže prikupljaš i selektuješ informacije, razviješ koncentraciju, uvežbaš memoriju, upravljaš vremenom i stresom i neguješ razvojni mentalni stav. Usvojićeš prirodan pristup učenju, i tvoj kapacitet pažnje, učenja i produktivnost će se duplirati!

### ORGANIZACIJA PROGRAMA

- **Trajanje:** 3 meseca;
- **Dinamika:** Ponedeljkom se otključava nova online video lekcija od 45 min;
- **Konsultacije:** Poslednjeg ponedeljka u mesecu grupna Zoom konsultacija od 60 min;
- **Praksa:** Svaka lekcija se sastoji iz teorijske osnove i praktičnih vežbi;
- **Program vežbanja:** Na kraju svake lekcije zadat je nedeljni program vežbanja;
- **Dostupnost:** Pristup lekcijama ostaje 6 meseci;
- **Program je namenjen:** Studentima i profesionalcima u procesu stručnog usavršavanja, kao i svakome ko želi da razvije svoje mentalne kapacitete;
- **Cena programa:** 5.000 dinara (43 evra) mesečno, ukupna cena 15.000 dinara (129 evra);
- **Popust za srednjoškolce i studente:** 4.000 dinara (34 evra) mesečno, ukupna cena 12.000 dinara (102 evra) uz dokaz o studiranju;
- **Sertifikat:** Potvrda o pohađanju po završenom programu.

### MESEC 1: SISTEM UČENJA

**Sistem učenja** je baza i okvir u koji se tehnike efikasnog učenja uklapaju. Značajno je prvo postaviti zdravu psihologiju iza procesa učenja tako što ćemo razviti dobru organizaciju, razrešiti negativne emocije asocirane sa učenjem i usvojiti adekvatan mentalni stav.

#### Teme koje ćemo obrađivati:

- Neuroplastičnost i učenje
- Problemi u učenju
- Prokrastinacija i organizacija
- Emocije i stres u učenju
- Uverenja i produktivnost
- Mentalni stav prema učenju

**Cilj prvog meseca** programa je da utemeljimo sistem za celoživotni pristup učenju.



## MESEC 2: STRATEGIJE UČENJA

**Strategije učenja** su bazirane na upoznavanju funkcionisanja mozga i toga kako se u skladu sa našim prirodnim mentalnim resursima pristupa učenju. Percepcija, pažnja, logika i memorija su resursi od čijeg kapaciteta direktno zavisi kvalitet učenja.

### Teme koje ćemo obrađivati:

- Fokus i pažnja
- Selekcija podataka
- Razumevanje gradiva
- Tipovi memorije
- Strategije pamćenja
- Motivacija i ciljevi

**Cilj drugog meseca** programa je da naučimo kako da naš mozak i mentalni resursi rade za nas, a ne protiv nas.

## MESEC 3: TEHNIKE UČENJA

**Tehnike učenja** obuhvataju alate koji podižu produktivnost, brzinu i efikasnost učenja. Brzo čitanje je tehnika koja duplira brzinu čitanja uz zadržavanje ili poboljšanje stope razumevanja pročitano, ako se vežba i koristi pravilno. Mape uma su logički, deduktivni alat koji pospešuje razumevanje i povezivanje gradiva. Tehnike pamćenja služe za ciljano memorisanje detalja, poput imena, brojeva, definicija i nabiranja.

### Teme koje ćemo obrađivati:

- Brzo čitanje
- Mape uma
- Selekcija tehnika pamćenja
- Strategija obnavljanja
- Formiranje navike učenja
- Samopouzdanje pri izlaganju

**Cilj trećeg meseca** programa je usvajanje i vežbanje tehnika koje podižu kapacitet učenja, samopouzdanja i produktivnosti na novi nivo.

## O AUTORU I PREDAVAČU

**Andrea Čontoš** je neurobiolog sa užim domenom izučavanja neuropsihologije i bihevizma, sertifikovani bihevizalni forenzičar, NLP praktikant i sertifikovani trener intelektualnih veština.

Autor je knjige **"Umeće razmišljanja"** i osnivač edukativnog centra **"Brain factory"** koji se bavi edukacijama u domenu funkcionalnog razmišljanja, efikasnog učenja i veštog ponašanja i komunikacije. Andrea je pomogla hiljadama ljudi u privatnom i profesionalnom sektoru da nauče da koriste napredne sposobnosti uma za kvalitetniji život.

