

Dersin Adı: Zihinsel Antrenman (Hafıza ve Dikkat: Hafıza ve Dikkati Güçlendirmenin Yolları)

Doç. Dr. Canan TANIDIR

Dersin İçeriği

Bu derste hafıza nasıl oluşuyor, hafızanın türleri, hafızanın hayatımızdaki yeri, hafızanın nelerden etkilendiği ve hafızamızı güçlendirmek için neler yapacağımızı konuşacağız. Bunları konuşurken biraz beynimizdeki yapılardan ve beynimizin hafıza ile ilgili nasıl çalıştığını konuşacağız.

Dersimizin ikinci oturumunda dikkatin ne olduğunu, çeşitli dikkat türlerini ve dikkatimizi bir konu üzerinde nasıl arttırabileceğimizi, dikkat problemlerinin neler ile ilgili olabileceğini konuşacağız.

Öğrenme Çıktıları

- 1) Hafıza Nasıl Oluşuyor?
- 2) Hafızamızı Neler Etkiliyor?
- 3) Hafızamızı Güçlendirmek İçin Neler Yapabiliriz?
- 4) Dikkat Nedir ve Dikkat Çeşitleri
- 5) Dikkatimizi Nasıl Güçlendirebiliriz?

**Türkiye'nin en fazla
Uluslararası Akredite
edilmiş programına sahip
Üniversitesi**

**63 Uluslararası
Akredite Program**

Gelişime Açık Olun...