

## Kuidas korrastada oma mälu tegevust ja jätta meelde õigeid asju?



### 07. detsember 2018

**Kestus:** 1 päev

Enamik inimesi tunnetab mingil hetkel, et mälu veab neid alt. Vähesed teavad, et meeldejätmise probleemide vastu on olemas väga lihtsad ja toimivad vahendid, mida on võimalik õppida ka ainult ühe päevaga.

Inimese mälu on tohutult võimekas ja probleemid selle kasutamisel on kõigil üsna sarnased. Mälu treenimine ei tähenda suurtes kogustes info meeldejätmist. See on pigem mälu efektiivne kasutamine, seoste loomise oskus ja korrastatud mõtletegevus. Mälu tehnikaid teades oskate enda sõnumit teistele esitada nii, et see paremini kohale jõuab ja meelde jääb.

#### **Koolituse eesmärk**

aidata osalejatel enda **mälu efektiivsemalt kasutada** ja ennast teistele meeldejäädavaks teha.

#### **Koolitus annab:**

- teadmise, kuidas aju töötab ja mälu toimib
- oskuse olulist infot paremini meelde jätta
- eeldused ennast teistele meeldejäädavaks teha
- teadmise keskendumise olulisusest
- vähemalt viie peamise mälu tehnika tundmise
- soovitusel, kuidas edaspidi mälu parandada

#### **Koolitusele on oodatud**

- juhid ja spetsialistid, kes peavad toime tulema infoküllusega organisatsioonis
- inimesed, kes juhivad koosolekuid ja esitavad ettekandeid

#### **Loe koolitaja artiklit:**

[4 tehnikat mälu ja keskendumise parandamiseks](#)

## AJAKAVA

### 7.12.2018

#### 09:45 - 10:00 ○ Kogunemine ja hommikukohv

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil Vana-Lõuna 39/1, Tallinn. Ümbritsevatel tänavatel on kesklinna parkimistsoon. Maja taga asuvas Europarklas on parkimistasu 2 EUR/ päev. Parklasse saab siseneda Pille tänavalt või Vana-Lõuna tänavalt [Parkimisinfo](#).

#### 10:00 - 15:30 ○ Koolitus

##### **Teemad, mida koolituse käigus käsitletakse**

- Mälu võimed ja liigid. Mälu testid
- 7 tüüpilist mälu probleemi
- Meeldejätmise protsess: omandamine, arusaamine, meeldejätmise
- Tähelepanu – kuhu see kaob ja kuidas seda kontrolli alla saada ja hoida
- Seoste loomine, kujutlusvõime ja asukoht
- Erinevad meeldejätmise tehnikad: numbrid, nimed-näod, keeleõpe, sündmused jne
- Unustamine ja kordamine

##### **Koolitusel kasutatavad meetodid**

See koolitus on koostatud juhtidele ja spetsialistidele, et võimalikult intensiivse õppimisega kulutada vähem

väärtuslikku aega. Koolitus nõuab aktiivset osalemist. Töövormiks on praktiline seminar, kus teoreetiline osa vaheldub harjutuste, kogemuste vahetamise ja diskussiooniga.

**Koolituse ajakava:**

10:00 - 11:30 Koolitus

11:30 - 11:45 Kohvipaus

11:45 - 13:15 Koolitus

13:15 - 14:00 Lõuna

14:00 - 15:30 Koolitus

---

## LISAINFO

---

### Osalemise tingimused

Registreerudes e-poe, e-kirja või telefoni teel, saadame Teile arve ja täpsema info osalemise kohta.

Üks nädal enne igat koolituspäeva saadame Teile e-kirjaga meenutuse osalemise infoga.

Koolitusel osalemine on nimeline, kuid saate osalejat tasuta muuta kuni koolitusprogrammi alguseni. Kui Te ei saa mingil põhjusel osaleda, palun andke sellest kindlasti teada e-posti aadressil [akadeemia@aripaev.ee](mailto:akadeemia@aripaev.ee) või telefonil 667 0439. Kui teatate oma mitteosalemisest kuni nädal enne kogu koolitusprogrammi algust, pakume mõnd muud samaväärset koolitust samal hooajal või tagastame 100% tasutud koolituse maksumusest; kui teatate vähemalt 3 tööpäeva varem, tagastame 50%. Muul juhul kuulub arve tasumisele.

Äripäeva Akadeemia on Eesti Töötukassa koolituskaardi koostööpartner. Tutvuge koolituskaardi infoga [SIIN](#).

Täpsema info saamiseks võtke meiega ühendust telefonil 667 0439 või [kulli.duubas@aripaev.ee](mailto:kulli.duubas@aripaev.ee).