

# MÄLUTREENINGU AJAKAVA



## 1. PÄEV

Kellaeg	kestus	teemad
9.30	2:00	Sissejuhatus Tutvumine. Isiklik eesmärk. Ajust ja mälust Mälutest Meeldejätmise protsess
11:30	0:15	<i>Kohvipaus</i>
11:45	1:15	Omandamine (eesmärk ja tähelepanu) Seoste loomine. Kujutlusvõime Asukoht. Teekonna tehnika. Harjutus
13:00	0:15	<i>Kohvipaus</i>
13:15	1:15	Kordamine, unustamine (erinevad režiimid) Numbrid ja kujundid. Harjutus DOMINIC´i süsteem. I ja II samm. Harjutused Kokkuvõte esimesest päevast
14.30		Päeva lõpp

## 2. PÄEV

Kellaeg	kestus	teemad
9.30	2:00	Eelmise päeva ülevaade. Kodune ülesanne Numbrikombinatsioonide meeldejätmise (DOMINIC´i süsteem ja teekonna meetod). Harjutused
11:30	0:15	<i>Kohvipaus</i>
11:45	1:15	Nimede ja nägude meeldejätmise. David Thomase nõuanded. Harjutused nimedega. Erinevad tehnikad
13:00	0:15	<i>Kohvipaus</i>
13:15	1:15	Loetelud, kõned, ettekanded (Loci meetod). Harjutus Kokkuvõte õpitust ja meeldejäetust. Mälutest. Kokkuvõte. Tagasiside
14.30		Koolituse lõpp

**Koolitaja - Tauri Tallermäe**