

**PROGRAM SZKOLENIA  
W RAMACH PROJEKTU  
"MŁODZIEŻOWY UNIWERSYTET EKONOMICZNY"**

1. Nazwa szkolenia

Jak uczyć się efektywnie

2. Forma szkolenia (niepotrzebne skreślić)

- szkolenie tradycyjne + materiały na platformę e-learningową
- kurs e-learningowy

3. Autor programu

dr Joanna Krzyżak

4. Grupa objęta szkoleniem (niepotrzebne skreślić)

- szkoła podstawowa
- szkoła średnia

5. Cele szkolenia

Zapoznanie e-uczniów ze sposobami skutecznego uczenia się, rozwijania umiejętności zapamiętywania i radzenia sobie ze stresem.

6. Zakładane efekty uczenia się

e-Uczeń zna techniki efektywnego uczenia się.  
e-Uczeń rozumie, że uczenie się jest umiejętnością, którą można i trzeba opanować.  
e-Uczeń potrafi wykorzystać umiejętności potrzebne w procesie uczenia się.  
e-Uczeń jest gotów do przyjęcia aktywnej i twórczej postawy wobec uczenia się.

7. Tematy zajęć

I. Trochę teorii

1. Czym jest uczenie się – bierne i aktywne.
2. Dlaczego potrzebujemy umiejętności aktywnego uczenia się.

3. Jak wiedza o mózgu wspiera uczenie się
  - a) jak mózg zapamiętuje informacje,
  - b) jaki wpływ na zapamiętywanie ma koncentracja,
  - c) pamięć – rodzaje pamięci, prawa pamięci, sekrety pamięci doskonałej.

## II. Elementy samopoznania

1. Opracowanie profilu osobistego – atutów, zdolności, priorytetów
  - a) test „czy potrafię uczyć się”,
  - b) test wielorakiej inteligencji H. Gardnera,
  - c) kwestionariusz „jaka jest moja metoda uczenia się” wg D. Kolba,
  - d) test na prokrastynację.

## III. Strategie aktywnego uczenia się

1. Świadome sterowanie uczeniem się
  - a) samoorganizacja, określenie celów, priorytetów,
  - b) urządzenie przestrzeni do nauki,
  - c) radzenie sobie ze stresem.
2. Techniki skutecznego zapamiętywania
  - a) aktywizowanie mózgu poprzez ćwiczenia,
  - b) mnemotechniki
    - akronimy,
    - metoda łańcuchowa,
    - metoda liczbowo - rymowa
    - metoda loci,
    - technika historyjek,
    - słowotwórstwo
    - mapa myśli jako nowy wymiar myślenia i notowania.

Blok rozszerzający “Warto wiedzieć więcej” dla dociekliwszych uczestników szkolenia.

## 8. Metody i formy prowadzenia zajęć

praca z tekstem, prezentacje multimedialne, film dydaktyczny, ćwiczenia, dyskusja, burza mózgu, e-learning, praca indywidualna i zespołowa

## 9. Literatura przedmiotu

1. Vorderman C., *Jak uczyć się skutecznie, jakie to proste*, Arkady, Warszawa 2017.
2. *Techniki uczenia się. Jak efektywnie przyswajać wiedzę*, opracowanie zbiorowe, tłum. Szymanderska U., Lipnicki S., Wydawnictwo Rea-SJ, Konstancin - Jeziorna 2016.
3. Schwartz Daniel L., Tsang Jessica M., Blair Kristen P., *Jak się uczymy? 26 naukowo potwierdzonych mechanizmów*, PWN, Warszawa 2017.
4. Brown P. C., Roediger H. L., McDaniel M. A., *Harvardzki poradnik skutecznego uczenia się*, Pax, Warszawa 2016.

#### 10. Informacje dodatkowe

E-szkolenie składa się z 3 modułów tematycznych i bloku rozszerzającego dla dociekliwszych uczestników. Na końcu każdego modułu znajduje się podsumowanie, zawierające treści do zapamiętania, quizy, ćwiczenia, ciekawostki oraz wskazanie dalszych źródeł informacji.

#### 11. Informacje o osobie prowadzącej szkolenia (CV, opis doświadczenia w tematyce objętej dziełem, ew. adekwatne certyfikaty)

Doktor nauk ekonomicznych, absolwentka Akademii Ekonomicznej w Krakowie Wydziału Ekonomiki Produkcji w zakresie Organizacji i Zarządzania o specjalności Organizacja Badań Naukowych oraz Studium Pedagogicznego dla nauczycieli szkół średnich przy AE w Krakowie. Wykładowca w Katedrze Psychologii i Dydaktyki UEK, w Krakowskiej Szkole Biznesu UEK, a także na Uniwersytecie Jagiellońskim (Studium Pedagogiczne) i Wyższej Szkole Ekonomii i Informatyki (Nauczyciel Ekonomii w Studium Policealnym). Autorka, współautorka programów szkoleniowych i współprowadząca projekty szkoleniowe z zakresu metodyki nauczania przedmiotów ekonomicznych, jak szkolenia trenerów przedsiębiorczości, szkolenia nauczycieli w ramach tygodnia przedsiębiorczości, menedżer e-szkoleń w służbach mundurowych.

W swojej działalności naukowo – dydaktycznej specjalizuję się w problematyce kształcenia ekonomicznego, kształcenia z zastosowaniem platform edukacyjnych i twórczej aktywności człowieka.

Doświadczenia w tematyce objętej dziełem:

- Moderator Systemu Wspomagania Edukacji w UEK (współpraca z Centrum e-learningu UEK),
- Opracowanie i prowadzenie wykładów e-learningowych dla studentów UEK,
- Koordynowanie prowadzonych przez Słuchaczy Studium Pedagogicznego UEK kursów e-learningowych dla uczniów średnich szkół zawodowych o profilu ekonomicznym.