

PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

www.akademianauki.pl

PSYCHOLOGIA PRAKTYCZNA
DLA STUDENTÓW

W NUMERZE

OGRANICZONE WROTA PERCEPCJI

SŁOŃ

ZNIEKSZTAŁCONA RZECZYWISTOŚĆ

JAK IWONA DOSTAŁA CZWÓRKĘ

JAK SKUTECZNIEJ ZDAWAĆ EGZAMINY

Psyche i Logos

Słowo psychologia oznacza studiowanie *psyche*, a słowo *psyche* oznacza umysł lub duszę. Słowo *psyche* ma starożytny rodowód, który sięga co najmniej kilku tysięcy lat przed naszą erą. Niemal zawsze słowo to oznaczało ożywiającą siłę lub ducha w ciele (materialnym nośniku). W szesnastym wieku połączono je ze słowem *logos* – co oznacza słowo lub badanie. Utworzony w ten sposób termin *psychologia* oznaczał badanie ludzkiego umysłu (ducha).

Psychologia przeżywała wiele wzniołów i upadków. Dziś wyposażona w komputery i nowoczesne laboratoria badawcze, sprzężona z filozofią, fizyką kwantową, cybernetyką, kosmologią, ukazuje nam nowy, fascynujący obraz człowieka. Będziemy pisać o *psychologii* w jej najszerszym aspekcie. Będziemy pisać żartobliwie, poważnie, lekko,

cierpko, zachęcając do zatrzymania, refleksji, zadziwienia. Czasem w oczywistościach i rzeczach bez znaczenia uwieczona jest perła mądrości. Czasami będziesz śmiać się w głos, czasami poczujesz się nieswojo. Istota *logos* polega na tym, żeby wywołać małe impulsy, znaleźć drobiazgi, które napelnia nas zdumieniem, bądź pozwolą zrozumieć zawartość jakichś spraw.

W dzisiejszym biuletynie chcemy przybliżyć kilka zagadnień związanych z *percepcją*. Ciekawostki, zaskakujące fakty, eksperymenty. Być może wzbudzą zainteresowanie... Być może dadzą impuls do zmiany optyki, która pozwoli, chociaż na moment, zobaczyć otoczenie w nowym świetle.

Wiedza jest po to, żeby łatwiej nam było żyć. Zapraszamy zatem na drugą stronę lustra...

Weź kursy
za free

Co „widzi” mózg

Aby móc zrozumieć złożoność naszej percepcji, musimy przyjrzeć się przez moment procesom, które towarzyszą postrzeganiu.

Zdolność widzenia wydaje się nam tak oczywista, że niekiedy gubimy w tej oczywistości zachwyt nad cudem widzenia. Na siatkówce naszych oczu odbijają się płaskie, dwuwymiarowe, odwrócone do góry nogami, małe obrazki. A jednak to właśnie te wzorce pobudzenia siatkówki pozwalają nam postrzegać świat przedmiotów umieszczonych w trójwymiarowej przestrzeni. Jednakże to, co widzimy, nie jest tym, co odbija się na siatkówce naszych oczu. To, co widzimy jest konstruktem naszego mózgu.

Mózg zakochanych

Miłość jest ślepa – przysłowie ludowe

Czasami doświadczamy tego w sposób bardzo bezpośredni. Mózg zakochanych wydzielają fenyletyloaminę – hormon, który stymuluje uniesienie, przez który szybciej biją im serca, pocą się ręce, itp. Psychika odurzona wydzielaną przez mózg fenyletyloaminą, za pomocą mechanizmu projekcji przypisuje swojemu królewiczowi czy królownie cechy, których ona/on może w rzeczywistości nie posiadać. Często zdarza się, że gdy mija rausz wywołany neuromediatorami, mija „romantyczna” miłość i zadajemy sobie pytanie: „co ja takiego w niej (w nim) widziałem?”. Dlatego czasem mówimy, że miłość jest ślepa. Mniej więcej po dwóch latach organizm uodpornia się na ten hormon.

Prąd z oczu

Należy unikać myślenia, że oczy tworzą w mózgu obrazy. Z założenia takiego wynikałaby potrzeba istnienia swego rodzaju wewnętrznego oka, które oglądałoby te obrazy, lecz to z kolei wskazywałoby na potrzebę następnego oka do oglądania obrazów tworzonych przez poprzednie, z czego powstałby niekończący się naprzemienny ciąg oczu i obrazów. Do mózgu nie dociera żaden obraz, jak również dźwięk, zapach czy dotyk. Z oczu, uszu, czy receptorów na skórze, do naszego mózgu docierają tylko impulsy nerwowe, czyli informacje zakodowane w tkance nerwowej w postaci impulsów elektrycznych. Na podstawie tych impulsów mózg nasz generuje obrazy, dźwięki, smaki czy zapachy.

Jest taki koan buddyjski, który dobrze odzwierciedla tę sytuację: Pytanie: czy w lesie, w którym upada drzewo, rozchodzi się odgłos upadku?

Odpowiedź: nie. W lesie rozchodzi się tylko pewna fala o określonej częstotliwości. Aby powstał dźwięk, potrzebny jest mózg. We wszechświecie panuje cisza, nieustanny taniec fal, z których tylko bardzo wąskie pasma mózg nasz jest w stanie zinterpretować jako obraz czy dźwięk. Dokładnie tak samo jak fala radiowa bez radia, będzie tylko cichą wibracją o określonej częstotliwości, rozchodzącą się w eterze.



Ograniczone wrota percepcji

Percepcja pochodzi od łacińskiego słowa **percipere** i oznacza spostrzeganie, uświadomioną reakcję narządu zmysłowego na bodźce zewnętrzne. (W. Kopaliński, Słownik wyrazów obcych).

Wyobraź sobie następującą sytuację. Jest poniedziałek, godzina 17.00. Wracasz z udanej pierwszej randki. W uszach pulsuje ci jeszcze słodki głos ukochanej. Co wokół siebie widzisz? Świat pulsujący zmysłami i kolorami, pełen życia. Dostrzegasz promień słońca, czujesz zapach róży na straganie, zachwycasz się tańcem godowym gołębi.

Druga sytuacja. Dokładnie ten sam czas i miejsce, ale teraz wracasz po ogłoszeniu wyników matury (przed amnestią) lub z egzaminu, którego nie zdałeś. Co teraz wokół siebie widzisz? Obraz szary i brudny. Potworny upał, gołębie, które wszędzie srają. Świat jest ponury i niebezpieczny.

Wycinkowa rzeczywistość

Rodzi się pytanie: Jak to jest, że dwie osoby, będące w tym samym czasie i miejscu, patrząc na to samo, doświadczają tak skrajnie różnej percepcji rzeczywistości?

Dzieje się tak, dlatego że widzimy tylko wąski wycinek rzeczywistości. Z około biliona bitów informacji, które docierają do naszego mózgu w ciągu sekundy, świadomie rejestrujemy zaledwie 4000 bitów. Przy tym stanowczo i z pełnym przekonaniem

twierdzimy, że to, co widzimy jest rzeczywistością. Dość zuchwałe, nieprawdaż?

Więźniowie percepcji

Czemuś biedny?
Boś głupi. Czemuś głupi?
Boś biedny – przysłowie ludowe

Mózg zawsze będzie podsylał nam obrazy, które będą utwierdzać nas w słuszności naszych przekonań. Musimy pamiętać, że to, co widzimy jest interpretacją postrzeganej rzeczywistości, a nie nią samą, gdyż percepcja to proces nadawania znaczeń otrzymanym wrażeniom. Interpretacja ta zawsze będzie zgodna z systemem naszych nieświadomych oczekiwań i postaw, gdyż każde doznanie zmysłowe, nim je sobie uświadomimy, przechodzi najpierw przez grupę „filtrów”, którymi są: nasza osobowość, system wartości, nasze wierzenia, przyswojone opinie, itp. Dlatego doświadczasz tego, w co wierzysz.

Już w XIX w. MILLER sformułował tezę, że to, co odbieramy, jest w ogromnym stopniu zależne od tego, jaka droga nerwowa zostanie pobudzona w naszym mózgu. WITKIN, który przeprowadził badania nad różnymi stylami poznawczymi stwierdził, że „to, czego się spodziewamy podpowiada nam, jaki ten świat jest”.

PERCEPCJA nie jest bezpośrednim doświadczaniem rzeczywistości. Jest to złożony i nieświadomiony proces wyciągania wniosków.

Praktyczne ćwiczenie psychologiczno-filozoficzne: empatia
Empatia, to zdolność współodczuwania.

Usiądź na ławce, w miejscu, gdzie przechodzi dużo ludzi. Obserwuj ich sposób poruszania się i ich twarze. Zastanów się, czego doświadczają ci ludzie, w co wierzą? Jakie mają przekonania dotyczące świata, ludzi, pieniędzy?

Nie oceniał ich. Bądź bezstronny. Po prostu obserwuj. Co myśliła ta pani w szarym płaszczu? A ten biznesmen – jaką on ma percepcję świata? A ten starszy pan, ciekawe co myślał, kiedy był w moim wieku. Pomyśl, jak różny może być odbiór świata. Pomyśl, o całej różnorodności oczekiwań, przekonań, postaw, które nic o sobie nie wiedząc, mijają się na zwyczajnej ulicy miasta.

Kiedy byłem mały, uwielbiałem cyrku. Moją uwagę przyciągał zwłaszcza duży słoń. Podczas przedstawienia to ogromne stworzenie paradowało, prezentując swój niesamowity ciężar, rozmiar i siłę... Ale po przedstawieniu i krótko przed wejściem na scenę słoń zawsze siedział uwiązany jedną nogą do kołka wbitego w ziemię. Kolek był tylko małym kawałkiem drewna, który tkwił w ziemi zaledwie kilka centymetrów. I chociaż łańcuch był mocny i gruby, wydawało mi się oczywiste, że zwierzę, które jest zdolne wyrwać drzewo z korzeniami, mogłoby z łatwością uwolnić się z kołka i uciec. To oczywista tajemnica. Co go trzyma w takim razie? Czemu nie ucieka?

Kilka lat temu odkryłem odpowiedź. Słoń nie uciekał z cyrku, gdyż od najmłodszych lat był przywiązywany do różnych kołków. Zamknąłem oczy i w wyobraźni ujrzałem dopiero ko narodzonego i bezbronnego słonia, przywiązanego do kołka. Jestem przekonany, że słonik ciągnął, pchał i pocił się, próbując się uwolnić. I mimo że użył wszystkich swoich sił, nie udało mu się, ponieważ wtedy kolek był dla niego za solidny. Wyobraziłem sobie, że zasypiał ze zmęczenia i że następnego dnia próbował znowu, i kolejnego dnia, i kolejnego... Aż nadszedł dzień, w którym zwierzę zaakceptowało swoją niemoc i zdało się na swój los. Ten potężny i silny słoń, którego widzimy w cyrku, nie ucieka, ponieważ nie wierzy, że może. Ma w sobie utrwalone wspomnienie niemocy, którą przeżył krótko po przyjeździe na świat. I najgorsze jest to, że nigdy więcej nie zakwestionował poważnie tego wspomnienia. Nigdy, nigdy więcej nie starał się ponownie wypróbować swoich sił...

Przypominamy trochę tego słonia z cyrku – idziemy przez życie przywiązani do setki kołków, które odbierają nam wolność. Żyjemy w przekonaniu, że „nie możemy” wykonać wielu rzeczy, jedynie dlatego, że pewnego razu, dawno temu, kiedy byliśmy mali, podjęliśmy próbę, która zakończyła się niepowodzeniem. Wówczas zrobiliśmy to samo, co słoń, i zarejestrowaliśmy w naszej pamięci następującą wiadomość: NIE MOGĘ... NIE MOGĘ I NIGDY NIE BĘDĘ MÓGŁ.

Żyjemy uwarunkowani wspomnieniem kogoś, kto dawno temu, będąc dzieckiem, czegoś nie mógł. Twoim jedynym sposobem na to, aby dowiedzieć się, czy możesz to osiągnąć, jest spróbowanie od nowa, w co musisz włożyć całe twoje serce...



Zniekształcona rzeczywistość

Mózg nasz nieustannie poszukuje schematów, którymi może posłużyć się podczas interpretacji dochodzących do niego bodźców. Niestety, chcąc jak najlepiej wywiązać się ze swoich obowiązków, często zniekształca i zafałszowuje rzeczywistość. Oto kilka przykładów.

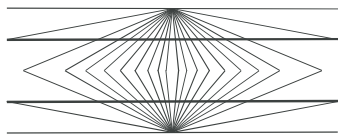
Rys. 1. przedstawia kilkanaście nieregularnych czarnych plam. My jednakże wyraźnie widzimy zarys liter. Mózg chcąc nadać sens i znaczenie temu, co „widzi”, tworzy widok liter, których w rzeczywistości nie ma. Innym tego typu przykładem jest widok kół (lub kwadratów) w miejscach niedoszłych przecięć linii na rys. 2.

Również określone tło wydarzeń wpływa na lekkie zafałszowanie postrzeganego obiektu. Możemy się o tym przekonać, patrząc na rys. 3., gdzie tło wpływa na lekkie wygięcie prostej w rzeczywistości linii. Również na rys. 4. tło zniekształca, regularny w rzeczywistości kwadrat.

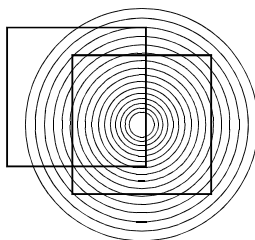


SZYBKIE CZYTANIE

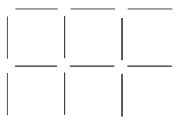
Rys. 1



Rys.3



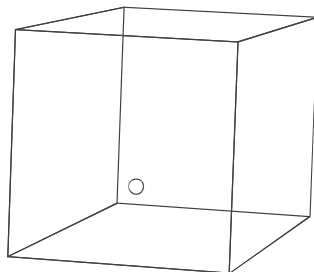
Rys.4



Rys. 2

Zadanie nierozwiązywalne

Rys. 5. przedstawia tzw. sześcian Neckera. Jeśli przez chwilę będziesz przyglądać się tej figurze, to zobaczysz, że obraz jej się zmienia. Niekiedy powierzchnia zaznaczona za pomocą kółka wydaje się być ścianą przednią, a niekiedy tylną — przemieszcza się z jednego położenia drugie. Jesteś właśnie świadkiem tego, w jaki sposób mózg poszukuje najlepszej interpretacji tego, co widzi. Jako że oba wzorce postrzegania (ściana z tyłu i ściana z przodu) są „hipotetycznie” poprawne i równoważne względem siebie, mózg nie jest w stanie obstać przy żadnym rozwiązaniu.



Rys.5

Zniekształcenie, zafatszowanie i wy-cinkowe postrzeganie nie dotyczy tylko otaczających nas zjawisk i przedmiotów, ale również, a może przede wszystkim – ludzi. Oceniamy ludzi płasko i dopasowujemy wszystko, co robią do schematu, według którego ich postrzegamy. Cierpią na tym uczniowie i studenci, którzy postrzegani są jako „stabsi”. Często mimo dobrych i merytorycznych odpowiedzi „nagradzani” są gorszymi ocenami. Zdaje się, że gdzieś na bardzo głęboko nieświadomym poziomie, dopasowujemy się do oczekiwań innych wobec nas i vice versa.

W tym zakresie przeprowadzono szereg ciekawych badań. Grupie dzieci losowo rozdano opaski z etykietkami: „bystry”, „leniwy”, „niezaradny”, „szybki”. Dzieci widziały, jakie etykiety mają inni, nie znaly natomiast swojej. Już po 20 minutach zabawy, dzieci dopasowały swoje zachowania do etykiet, które miały na swoich czołach (mimo że nie znaly jej treści). Nieświadomie dopasowały się do oczekiwań innych. Czyż sam tego nie doświadczasz? Wśród swoich znajomych możesz być duszą towarzystwa, a znajdując się w grupie osób, które mają do ciebie inny stosunek gubisz się i płaczesz.

Inny ciekawy eksperyment przeprowadzono w szkole w Stanach Zjednoczonych. Nauczycielowi powiedziano, że będzie uczył klasę geniuszy (dzieci o IQ około 140). Na koniec roku nauczyciel był zachwycony dziećmi. Zrealizował z nimi bardzo intensywny, specjalny program dla geniuszy.

Dzieci te miały nie tylko dobre oceny, ale jako klasa, zajęły pierwsze miejsce na Stanowych Mistrzostwach Wiedzy. I co się okazało? Że nauczyciel ten uczył zwykłe dzieci. Takie, jakie można spotkać w każdej szkole, w każdej klasie. Jego postawa wyzwoliła jednak u tych dzieci ich olbrzymi potencjał. Warto o tym pamiętać, że nasze postawy wpływają na jakość naszych relacji z innymi.

Praaktyczne ćwiczenie psycho-logiczno-filozoficzne: zmiana percepcji.

Pomyśl o ludziach, których lubisz, którzy się do ciebie garną. Teraz spróbuj popatrzeć na każdego z nich tak, jakbyś ich widział po raz pierwszy, nie pozwalając sobie na to, by twoje doświadczenie i twoja dotychczasowa wiedza o nich, czy to dobra czy zła, miały na ciebie wpływ.

Teraz zrób to samo z ludźmi, których nie lubisz. Najpierw zaobserwuj, co jest w nich takiego, czego nie lubisz, zbadaj ich braki bezstronnie i z dystansem. Nie używaj etykietek takich, jak dumny, leniwy, egoista, arogant. Nalepianie etykietek to akt umysłowego lenistwa, łatwo jest bowiem komuś przyczepić etykietkę. Trudne to i wymagające, by zobaczyć konkretną osobę w jej niepowtarzalności.

Studuj tę braki w sposób klinicznie chłodny. Bądź obiektywny. Zastanów się nad taką możliwością, że to, co ty widzisz jako ich braki, to wcale mogą nie być żadne wady, tylko coś, czego ty nie lubisz ze względu na swoje wychowanie i uwarunkowanie. Jeśli mimo to uważasz, że to jest jakaś wada, zrozum, że przyczyną tej przywary nie jest zła wola, ale doświadczenia z dzieciństwa, uwarunkowania z przeszłości, być może błędne myślenie i postrzeganie. Gdy tak postąpisz, twoja postawa zmieni się.

Następnie poszukaj zakopanych w tej osobie skarbów, których nie widziałeś dotąd, bo przeszkadzało ci twoje uprzedzenie do tej osoby. Jakąś cechę, za którą można ją podziwiać. Baw się tym i eksperymentuj. Znajdź cechy autentyczne. Bardzo wiele dzięki temu zyskasz. Uelastycznisz swój umysł i rozwiniesz twórcze myślenie (warto gimnastykować swój umysł, przecież to on wkrótce będzie zarabiał twoje pieniądze). Nauczysz się patrzeć na ludzi „trójwymiarowo”. Praktykuj zmianę percepcji szczególnie wobec osób, których z jakiś względów się obawiasz – „groźnych” wykładowców, czy niebezpiecznych „fysych”. Podejdź do tego pragmatycznie. To ci się po prostu opłaca. Jeśli autentycznie dostrzeżesz w nich cechę, którą warto podziwiać, nie tylko przestaniesz się ich bać, ale jest duża szansa, że oni zmienią swoją postawę wobec ciebie.



Jak Iwona dostała czwórkę

UWAGA: nie znaczy to wcale, że można iść na egzamin nieprzygotowanym a zmiana percepcji wszystko załatwi — Iwona była bardzo dobrze przygotowana. Bezpiecznie dla ciebie będzie, jeżeli potraktujesz to jako technikę wspomagającą twoje wrodzone szczęście. Powodzenia :)

Będąc na studiach często eksperymentowaliśmy ze zmianą percepcji naszych wykładowców. Osiągaliśmy dzięki temu szereg korzyści. Byliśmy uważani za zdolną grupę. Mniej zestresowani, byliśmy chłonni wiedzy i zazwyczaj lubiliśmy to, czego się uczyliśmy. Mieliliśmy ciekawsze ćwiczenia. Oczywiście miało to również wpływ na nasze wpisy w indeksach. Bardzo ciekawą historię opowiedziała mi moja dobra znajoma Iwona, która była uczestnikiem jednego z moich warsztatów. Po tygodniu zadzwoniła i zdała relację, w jak nieprawdopodobny sposób dostała czwórkę z egzaminów. Iwona wchodziła jako ostatnia na ustny egzamin. 17 osób, które były przed nią otrzymało oceny niedostateczne. Po kilku godzinach oczekiwania, zniechęcona i pogodzona ze swoim losem weszła do sali egzaminacyjnej. Kiedy egzaminatorka była zajęta uzupełnianiem swoich notatek, Iwona zaczęła zmieniać swoją percepcję. Pomyślała, że tej kobiecie musi być strasznie ciężko. Musiała przejść w swoim życiu wiele ciężkich doświadczeń (przecież gniew i złość nie biorą się z powietrza). A jednak miała w sobie dość siły i determinacji, żeby walczyć z przeciwnościami losu. Jej siła była cechą, którą Iwona zaczęła podziwiać. Po chwili egzaminatorka uniosła głowę znad notatek, głęboko westchnęła i powiedziała:

— Wie pani, jak to ciężko pracować ze studentami. Żeby oni jeszcze chcieli się uczyć.

— Oni się starają, tylko pewnie czasem im nie wychodzi — odpowiedziała Iwona. Przez następne pół godziny, rozmawiały jak stare przyjaciółki. Na koniec egzaminatorka dokonała wpisu w indeks.

Po wyjściu z sali okazało się, że Iwona jako jedyna na roku otrzymała ocenę dobrą z egzaminu.

Jak skuteczniej zdawać egzaminy

Cykle aktywności umysłowej

Wszystko w przyrodzie przebiega według cyklu aktywność/spoczynek. I tak mamy noc i dzień, przyływ i odpływ, lato i zimą. Również nasz mózg pracuje według tych reguł. Cykle aktywności umysłowej, pokazują nam, w jakim rytmie pracuje nasz mózg i jak to możemy wykorzystać, aby najwyższy jego potencjał uzyskiwać w momencie, kiedy tego najbardziej potrzebujemy, czyli podczas kolokwium, sprawdzianu, czy podczas uczenia się.

1. cykl — to **SPOCZYNEK**. Zwróćcie uwagę, jak często się zdarza, że siedzimy na kolokwium/sprawdzianie i mamy zupełną pustkę w głowie. Coś takiego przydarza się również często podczas uczenia się (mamy wrażenie ospałości, oporu, zmęczenia itp.). Oznacza to, że mózg znajduje się w stanie spoczynku i nie jest jeszcze wystarczająco rozgrzany.

I nagle pod koniec sprawdzianu mamy wrażenie, że otworzyły się jakieś kłapki. Zaczynamy pisać i przychodzi nam to z łatwością (często tylko nie starcza nam czasu). Tak samo w domu, rozwiązując jakiś problem czy trudne zagadnienie, nagle łapiemy wene, na naszej twarzy pojawiają się wypieki. Jesteśmy podekscytowani i pobudzeni. Ten stan to znak, że mózg nasz osiągnął **2. cykl** aktywności i rozpoczął swoją, tzw. **PRACĘ WŁAŚCIWĄ**.

Co nam ta wiedza daje? Daje nam możliwość lepszego sterowania stanami aktywności naszego mózgu. Możemy nauczyć się wzbudzać 2. cykl aktywności i szybciej przechodzić do stanu **PRACY WŁAŚCIWEJ**. Pomocną będzie nam w tym **ROZGRZEWKA MÓZGU**. Tak jak zawodnik przed wejściem na boisko rozgrzewa swoje ciało, tak też nasz mózg wymaga rozgrzewki przed wysiłkiem umysłowym. Dzięki ćwiczeniom umysłowym, możesz osiągnąć bardzo wiele korzyści.

Dlatego od dziś przed przystąpieniem do nauki, kolokwium, egzaminu zacznij stosować rozgrzewki — my nazywamy to **joggingiem umysłu**. Jogging polega na rozwiązywaniu prostego zadania — bardzo ważne jest, żeby odbywało się to tylko w myślach. Mogą to być działania matematyczne — podzielić w pamięci 24/356, pomnożyć 3,78x 48 — lub lingwistyczne — ułożyć jak największą liczbę wyrazów z liter zawartych w słowie **LOKOMOTYWA**. Wynik nie jest ważny, dla mózgu liczy się sam proces rozwiązywania zadania.

Już po kilku minutach ćwiczeń możesz zaobserwować, że dokonuje się zmiana aktywności, nie tylko na poziomie umysłu (szybkość przyswajania), ale również na poziomie emocji (czujemy się znacznie lepiej) oraz fizycznej (jesteśmy bardziej przytomni). Dlatego zanim przystąpisz do działań, w których musisz wykorzystać swoje walory umysłowe (2. cykl) zrób kilka minut rozgrzewki — uruchom aktywność umysłową swojego mózgu. Szybciej osiągniesz rezultaty. Zanim wejdiesz na kolokwium — zrób rozgrzewkę. Przed randką — też może się przydać. Badania dowodzą, że oprócz lepszego refleksu na randkach, regularnie robiony jogging może zwiększyć współczynnik inteligencji nawet o 20 punktów. Wystarczy ćwiczyć 10 minut dziennie przez 2 miesiące.

Kim są autorzy biuletynu

Jesteśmy młodymi, lekko wyluzowanymi psychologami. Łączy nas ciekawość i pasja odkrywania świata, tajemnic ludzkiego umysłu i jego relacji ze światem. Dużo inwestujemy w siebie. Uczestniczymy w kursach, szkoleniach, warsztatach, gdzie nieustannie zdobywamy nowe doświadczenia i pozyskujemy skuteczne narzędzia inżynierii pracy umysłu. Kończymy różne szkoły terapeutyczne i uczymy się coachingu. Bardzo szybko czytamy. Potrafimy pozyskiwać duże ilości nowej wiedzy i elastycznie stosować ją w życiu. Jesteśmy również cenionymi trenerami. Całą naszą wiedzę i doświadczenie angażujemy w opracowywanie kursów rozwoju intelektualnego i osobistego dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Naszym „ukochanym dzieckiem” jest **kurs Szybkiego Czytania i Techniki Rozwoju Intelaktu dla młodzieży i dorosłych**. Od dzieciństwa chcieliśmy szybko czytać. Zawsze wiedzieliśmy, że w książkach kryje się niezwykła mądrość. Kiedy to osiągnęliśmy, było to spełnienie naszego marzenia. Zaczęliśmy penetrować nowe obszary wiedzy, które dotychczas były dla nas niedostępne. Ze zdumieniem zaczęliśmy odkrywać inne oblicza psychologii, filozofii czy fizycznych struktur materii. Od nowa zafascynowaliśmy się światem i ludźmi. Kurs szybkiego czytania jest realizacją naszej pasji odkrywania i wyzwalań potencjału, który tkwi w każdym człowieku. Dlatego w naszym kursie szybkie czytanie osadziliśmy w bardzo szerokim kontekście. Celem, który realizujemy, jest nie tylko opanowanie szybkiego czytania, ale również wykształcenie umiejętności zaangażowania i wykorzystania własnych intelektualnych możliwości do szybszego i bardziej racjonalnego uczenia się. Dlatego efektem treningu jest opanowanie szeregu nawyków, które składają się na naturalny, zintegrowany system uczenia się. System ten jest oparliśmy na najnowszych zdobyczkach

psychologii uczenia się i liczy się w nim nie tylko umysł i intelekt, ale również uczucia i emocje, nie tylko odtwarzanie i zdolność do analizy i syntezy, ale również twórczość i kreatywność. Wdrażany przez nas model nauki niesie za sobą odprężenie i zadowolenie i jesteśmy przekonani, że w niedługim czasie zastąpi on obecny, niewydolny już na dzień dzisiejszy system „mechanicznego uczenia się”.

Innym opracowanym przez nas programem, który również zawiera wiele naszych doświadczeń, jest kurs Psychologii Praktycznej „**Asertywność i sztuka skutecznego zdawania egzaminów**”. Uważamy, że zdawanie egzaminów to prawdziwa sztuka. Ludzie, którzy tę sztukę opanują lepiej sobie radzą w każdej sytuacji – w życiu zawodowym, w relacjach z innymi, w związkach, w załatwianiu spraw zwykłych, w kontaktach w urzędach, w robieniu zakupów itd.

Bez względu na to, czy uważamy, że jedni mają większy talent do radzenia sobie w takich sytuacjach, a inni go nie mają, to **dobra wiadomość jest dla wszystkich – że umiejętności można wytrenować**. Można się tego nauczyć, mało tego – można to zrobić dobrze się przy tym bawiąc i robić to szybko. Wydaje nam się czasami, że dobre przygotowanie teoretyczne do określonej roli zawodowej, do matury, do egzaminów wstępnych daje dużą szansę na odniesienie sukcesu. Daje szansę, ale sukcesu nie gwarantuje. Brak pewności siebie, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, kiepska, autoprezentacja, brak umiejętności nawiązywania właściwej komunikacji, często te szanse po prostu przekreśla. Czy zdajemy sobie na co dzień sprawę z tego, że zaledwie 7% naszego wpływu na to, jak jesteśmy odbierani i oceniani, to słowa? 38% wpływu to jakości głosowe, a 55% to język naszego ciała? Można więc powiedzieć, że w dużej mierze na sukces zdawania egzaminów ma wpływ sposób, w jaki ożywiamy nasze słowa, w jaki sposób dokonujemy własnej autoprezentacji. Naszym zdaniem, aby opanować sztukę zdawania egzaminów, również życiowych, należy opanować przede wszystkim wiedzę o sobie i o relacjach

międzyludzkich, bo czy to nam się podobą, czy nie, każda sytuacja, a zwłaszcza egzaminacyjna, jest jak teatr i jak arena. Wygrywa ten, który posiada możliwe największy wachlarz zachowań i arsenał narzędzi, którymi się posługuje. Przegrany ten, który nie robi nic, by do starcia przygotować się inaczej niż dotychczas. Spektakle z naszym udziałem mogą być okłaskiwane, mogą być zapamiętane, mogą też przejść bez echa. Naszym zdaniem ty o tym decydujesz. I ty wybierasz, w jakim spektaklu, chcesz zagrać jedną z głównych ról.

Zapraszamy do spotkania z nami na naszych kursach albo kolejny raz po drugiej stronie lustra...

Joanna Misiek-Zbierska,
Aleksandra Czeszejko, Marek Hoffman

KONKURS

Jeżeli po przeczytaniu biuletynu masz jakieś ciekawe przemyślenia albo wnioski z proponowanych przez nas eksperymentów, to opisz to i wyślij do nas. Autor najciekawszej pracy wygra KURS SZYBKIEGO CZYTANIA. Wśród pozostałych uczestników konkursu rozlosujemy dwa kupon rabatowy, ważne przez rok, które będą uprawniać do 50% zniżki na wszystkie kursy Akademii Nauki. Rozstrzygnięcie konkursu odbędzie się 30 listopada 2006 roku. Zapraszamy.

Dni Otwarte dla młodzieży i dorosłych

SOBOTA 14.10. 2006

12.00 – 13.00	Język angielski metodą CALLANA + TELC
12.00 – 13.00	Język niemiecki metodą DEUTSCHE VIERMALL SCHNELLER
13.00 – 14.00	Szybkie czytanie z elementami technik pamięciowych dla młodzieży i dorosłych
14.00 – 15.00	Angielski dla maturzystów – kurs przygotowujący do matury
14.00 – 15.00	Szybkie czytanie z elementami technik pamięciowych dla młodzieży i dorosłych
14.00 – 15.00	UCZEŃ Z CHARAKTEREM Szybkie czytanie z elementami technik pamięciowych dla młodzieży gimnazjalnej
15.00 – 16.00	Język angielski metodą CALLANA + TELC
15.00 – 16.00	Język niemiecki metodą DEUTSCHE VIERMALL SCHNELLER (Szybka Nauka Mówienia)

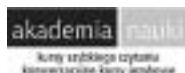
NIEDZIELA 15.10. 2006

12.00 – 13.00	Język angielski metodą CALLANA + TELC
12.00 – 13.00	Język niemiecki metodą DEUTSCHE VIERMALL SCHNELLER
13.00 – 14.00	Szybkie czytanie z elementami technik pamięciowych dla młodzieży i dorosłych
14.00 – 15.00	Angielski dla maturzystów – kurs przygotowujący do matury
14.00 – 15.00	Szybkie czytanie z elementami technik pamięciowych dla młodzieży i dorosłych
14.00 – 15.00	UCZEŃ Z CHARAKTEREM Szybkie czytanie z elementami technik pamięciowych dla młodzieży gimnazjalnej
15.00 – 16.00	Język angielski metodą CALLANA + TELC
15.00 – 16.00	Język niemiecki metodą DEUTSCHE VIERMALL SCHNELLER (Szybka Nauka Mówienia)

Prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc
telefonicznie: 0-89 521-87-45
lub mailem: olsztyn@akn.pl

Wśród uczestników Dni Otwartych rozlosowane zostaną
bezpłatne konwersacyjne kursy językowe i kurs szybkiego
czytania z elementami technik pamięciowych.

www.olsztyn.akn.pl, ul. Kopernika 13
obok CH Manhattan w Olsztynie
tel. 89 521-87-45, e-mail: olsztyn@akn.pl



Kurs szybkiego czytania z elementami technik pamięciowych

W czasie kursu uczestnicy zwiększają swoje tempo czytania 3-5
krotnie. Najlepsi nawet 20 krotnie, przy jednoczesnym podniesieniu
stopnia zrozumienia i zapamiętania czytanego tekstu. Kurs kładzie
także nacisk na koncentrację, zdolność szybkiego przyswajania
dużej ilości wiedzy w krótkim okresie czasu oraz stosowanie technik
pamięciowych. Kurs skierowany jest do osób dorosłych, studentów
i licealistów.

Na umiejętność szybkiego czytania składa się wiele aspektów pracy
naszego umysłu, między innymi dobra koncentracja, pamięć, umie-
jętność szybkiej analizy i syntezy informacji, zdolność do przyswajania
dużej ilości wiedzy w krótkim czasie. Wszystkie te cechy są intensywnie
trenowane i rozwijane w czasie kursu, dlatego też szybkie czytanie
znajduje się na drugim miejscu na liście najbardziej pożądanych przez
pracodawców umiejętności pracowników.

Proponowany przez Akademię Nauki trening bazuje na naturalnym
rozwoju drzemających w każdym człowieku możliwości umysłowych.
Osiągamy to poprzez ćwiczenia i gry od wieków stosowanych przez
ludzką w celu odkrycia i rozwinięcia własnego potencjału.

**Kurs trwa 8 tygodni. Dwa razy w tygodniu 2 godziny zegarowe.
Cena 585 zł przy zapłacie jednorazowej. Raty.**

Angielski, niemiecki, rosyjski metodą Callana

Konwersacyjne kursy językowe prowadzone metodą Callana.
90% czasu zajęć poświęcona jest na mówienie. Dynamika zajęć,
świetni lektorzy oraz system powtórek sprawiają, że nauka przebiega
4x efektywniej. Metoda Callana to szybka nauka mówienia, pozwalająca
uczniom opanować język angielski cztery razy szybciej, niż przy
zastosowaniu tradycyjnych metod nauczania.

Zajęcia prowadzone są w formie pytań i odpowiedzi. Uczniowie
słuchają i odpowiadają na pytania lektora bez zastanawiania się,
co eliminuje zwyczaj tłumaczenia w myślach i kształci umiejętność
myślenia w języku angielskim. Lektor zadaje pytania z prędkością 240
słów na minutę, więc uczniowie, przyzwyczajeni do szybkiego tempa,
nie będą mieli kłopotów ze zrozumieniem normalnej konwersacji.

Lektor koryguje błędy na bieżąco, od samego początku, kładąc nacisk
na rozwijanie prawidłowej wymowy. Nauka oparta jest na powtó-
rzeniach (przerobiony materiał jest powtarzany 5-6 razy). Akademia
Nauki oferuje wszystkim grupom językowym, **specjalny program
konwersacji** (od piątego poziomu). Dzięki niemu nasi kursanci uczą
się formułowania swobodnych wypowiedzi na tematy ogólne.

**Metoda Callana zawiera 12 poziomów zaawansowania.
Grupy 6-11 osobowe. Możliwość brania bezpłatnych urlopów
w czasie kursu. Kursy semestralne lub miesięczne. Kursy
semestralne – 660 zł / 60 h przy opłacie jednorazowej. Raty.**

TELC – Konwersacyjny kurs języka angielskiego przygotowujący do Egzaminu TELC

Certyfikat TELC jest akceptowany przez większość wyższych uczelni
w kraju i zagranicą. Kurs kładzie nacisk na umiejętność mówienia.
Kompetencja ta rozwijana jest przy pomocy metody Callana. Podsta-
wowe zajęcia prowadzone są w oparciu o podręcznik „Longmana”
polecany przez organizację TELC.

Celem kursu jest zebranie i uzupełnienie wiedzy w zakresie języka
angielskiego na poszczególnych poziomach, a także dokładne zazna-
jowanie kandydatów ze strukturą, wymogami i sposobem przeprowa-
dzania powyższych egzaminów.

**W trakcie kursu przewidziany jest 1 egzamin próbny
w semestrze (mock exam), bieżąca ocena lektora prowadzącego
oraz comiesięczna ocena własna kursanta. Kurs trwa 120 godzin
(2 semestry). Raty.**