

## **Träna ditt minne PDF E-BOK**

**Ninni Wahlström**



Författare: Ninni Wahlström

ISBN-10: 9789188799647

Språk: Svenska

Filstorlek: 1898 KB

## BESKRIVNING

Minnesträna med HjärnladynHjärnan är plastisk och upphör aldrig att lära, det vet vi vid det här laget. Men hur är det med minnet? Hur ska vi i en tid med mängder av supersnabb information kunna ta in, sälla och sortera och dessutom minnas det vi lärt oss? I sin nya bok Träna ditt minne har pedagogen Jenny Åkerman utarbetat 4 tekniker och 28 metoder för minnesträning och studieteknik som passar alla mellan 15 och 115. De 4 basteknikerna är: 1. Snabbläsning 2. Minnesträning 3. Mindmapping 4. Presentationsteknik Under varje teknik beskrivs 7 olika metoder. Genom roliga och smarta övningar och visualiseringstekniker lär du dig på ett interaktivt sätt bland annat att söka och välja ut rätt information processa faktainnehåll lära dig saker och ting utantill halvera tiden du lägger på läsning sortera och arkivera information i hjärnan presentera material på ett medryckande sätt framstå som kunnig och påläst minnas vad människor heter få människor att minnas vad du heter Förutom metoder och övningar innehåller Träna ditt minne informativa texter om hur hjärnan fungerar, varför förvirring är någonting bra och vikten av att ha humor. Den mänskliga rösten, av författaren kallad det osynliga kroppsspråket, är också betydelsefull när det gäller att förmedla kunskap, och därför finns här både röstfakta och övningar. Ett särskilt kapitel handlar om särbegåvade elever, vilka ofta tappar greppet om sina studier när allt större krav ställs på förmågan att plugga på egen hand. Här beskrivs användbara tips och tekniker att ta till sig för både elev, förälder och lärare. Jenny Åkerman är högskoleutbildad pedagog och röstpedagog, och har i många år hållit uppskattade kurser, utbildningar och föreläsningar i snabbläsning, minnesträning och mindmapping. Som en av landets mest populära föreläsare vet hon också hur riktigt bra presentationer skapas. Jenny är talesperson för Mensa Sverige, som verkar för att främja och förmedla intelligens så att den kommer människor till godo, samt författare till boken Mycket hjärna (Natur & Kultur, 1:a uppl. 2011).

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Träna ditt minne : 28 metoder för bättre studieteknik | Lava Förlag**

En farlig fiende för ditt minne är rutiner. ... Träna din hjärna dagligen för att förbättra minnet och andra grundläggande processer.

### **Jenny Åkerman - Så får du ett bättre minne**

Det går att träna upp sitt minne. Studier visar att den här metoden verkligen fungerar.

### **Träna Ditt Minne | Jenny Åkerman**

Behöver du vässa på minnet, lära dig hantera flera saker åt gången eller bli snabbare på att ... Du väljer själv vilka förmågor du vill träna upp, ...

**LÄS MER**