

Ucz się szybciej, pracuj mądrzej - koncentracja, AI, continuous learning i gotowość na nowy rynek pracy

SZKOLENIE

Część 1. Efektywna nauka i pamięć

- jak mózg się uczy i zapamiętuje – podstawy działania pamięci
- sprawdzone techniki efektywnej nauki: spaced repetition, active recall, interleaving
- ćwiczenia praktyczne i zaprojektowanie własnej rutyny nauki

Część 2. Koncentracja i zarządzanie uwagą

- mechanizmy uwagi oraz realne koszty rozpraszania
- sposoby zarządzania koncentracją w świecie ciągłych rozpraszaczy
- praca głęboka (deep work) i mini-systemy wspierające skupienie

Część 3. AI w uczeniu się i rozwoju

- praktyczne wykorzystanie narzędzi AI w nauce i pracy z informacją
- porządkowanie wiedzy i tworzenie materiałów do nauki z pomocą AI
- świadome i odpowiedzialne korzystanie z AI we własnym rozwoju

Część 4. Continuous learning i rynek pracy przyszłości

- continuous learning i upskilling jako kompetencja niezbędna na rynku pracy
- kierunki zmian na rynku oraz kompetencje i zawody przyszłości
- mózg jako najcenniejszy zasób: zdrowie poznawcze, regeneracja, odporność psychiczna
- nawyki i mini-systemy oraz indywidualny plan rozwoju (action plan)