



# ПРОГРАММА КУРСА "УСПЕШНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ"

Для детей и взрослых

Автор программы:  
ДЕНИС КРЫЦИН



## **Вводный урок: Какой потенциал скрыт в каждом из нас на самом деле?**

### **МОДУЛЬ 1**

Урок 1. Базовые знания работе мозга. Изучим всё, что важно знать, чтобы уметь с этим работать.

Урок 2. Тест на внимание и память, фиксация текущих данных + 4 эффективных метода запоминания ЛЮБОЙ информации ("Образ", "Стимул-реакция", "Цепочки", "Коды").

Урок 3. Тренажёры для увеличения потенциала мозга и IQ ("Струп-тест" и "Таблицы Шульте").

Урок 4. Превращаем умения в навык. Учимся не задумываясь применять все методы в реальной жизни.



## МОДУЛЬ 2

### Оттачиваем навыки на реальных ситуациях

#### Урок 1. Любые списки и иностранные слова

Учимся запоминать списки любой длины и любого содержания и иностранные слова (через метод замены ключевого слова и другие мнемонические приёмы, ускоряющие освоение языка)

**+ чек-лист "Эффективный тайм-менеджмент"** (как планировать день, держать фокус внимания и планомерно двигаться вперёд).

#### Урок 2. Система запоминания дат и событий, паролей, формул и других цепочек чисел

В этом уроке мы научимся запоминать любые даты и события с помощью метода "Цепочка" и "Коды". Вы сможете запоминать до 20 дат за 5 минут. Здесь же мы освоим систему запоминания чисел (от ПИН-кодов до формул любой сложности) с помощью декодирования чисел.



## МОДУЛЬ 2

### Оттачиваем навыки на реальных ситуациях

#### Урок 3. Система запоминания имён, лиц, любых изображений и ПДД.

Освоим методы фонетических и семантических ассоциаций; узнаем, как правильно работать со своим вниманием и как можно выучить все дорожные знаки за 2 дня.

#### Урок 4. Методы запоминания стихотворений и любых текстов.

В этом уроке мы освоим ещё одну технику запоминания стихотворений и метод эффективного конспектирования с помощью интеллект-карт.

#### Урок 5. Как вспомнить забытое и как запоминать другие виды информации?

+ чек-лист "Тренажер Патрика Келли"



# **МОДУЛЬ 3**

## **Успешные публичные выступления**

### Урок 1. Крепкая память и выступления без шпаргалок.

На уроке мы узнаем:

- Как начать готовиться к выступлению еще до того, как вы придумаете речь
- Как легко и быстро запоминать речи слово в слово
- Простая процедура из трех шагов для запоминания ключевых моментов

Урок 2. Мастермайнд в zoom: групповая практика для оттачивания навыков в реальной среде. Комплекс из четырёх эффективных мини-тренингов:

- Тренинг внимания
- Тренинг памяти
- Тренинг пластичности мозга Келли



## МОДУЛЬ 4

### Эффективность как образ жизни. Всё для успешной реализации в любом деле.

#### Урок 1. Забота о здоровье нашего мозга.

Корректировка физиологических факторов, которые влияют на эффективность мозга + привычки в питании для здоровья мозга

+ чек-лист "Правильное питание = здоровый мозг"

#### Урок 2. Забота о чистоте и спокойствии нашего мозга.

Избавление от негативных мыслей + изучение связи между сном, стрессом и памятью. Краеугольный камень болезней головного мозга.

#### Урок 3. Практический мастермайнд: две мощнейшие техники для успешной реализации.

- Техника "Золотые образы"
- Техника концентрации на положительном результате
- Техника "Цели победителя"

+ лекция "Сила интуиции для каждодневного успеха".



# КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДАСТ КУРС РЕБЁНКУ

- ✓ Повышается успеваемость в школе
- ✓ Ускоряется процесс усвоения информации
- ✓ Ребёнок сможет фокусироваться на задаче и справиться с рассеянностью и слабой концентрацией внимания
- ✓ В 3 раза быстрее и качественнее будет справляться с домашними заданиями
- ✓ У ребенка освободится время для хобби
- ✓ Сможет легко учить наизусть любую информацию: стихотворения, даты по истории, формулы по математике и т.д.
- ✓ Научится считать в уме и выполнять любые математические действия легко



# КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДАСТ КУРС ВЗРОСЛОМУ

- ✓ Никакая важная информация больше не "вылетит" из головы
- ✓ Ускоряется процесс усвоения информации
- ✓ Вы сможете фокусироваться на задаче и справиться с рассеянностью и слабой концентрацией внимания
- ✓ Сможете работать эффективнее и продуктивнее
- ✓ Генерировать новые идеи, находить выход из нестандартных ситуаций, развивается гибкость мышления
- ✓ За счет оптимизации рабочего времени у вас освободится время для хобби или отдыха
- ✓ Сможете легко учить наизусть любую информацию: формулы, даты, тексты для выступлений, новые знания и т.д.
- ✓ Научитесь легко и быстро считать в уме