

Hur man minns mer: kurs i minnesteori och minnesteknik

Sven-Erik Fernaeus
Fil dr i Psykologi

Kurstillfälle Innehåll

- 1 Vad är minne? Vad är normal glömska?
Minnessystem vs Hierarkisk minnesteori
Hur mycket kan man förbättra minnet med minnesteknik?
- 2 Vad är tankspriddhet?
Personlighet, arbetsminne och uppmärksamhet
Nyckelord vs namnplatser
- 3 Vit vs grå substans: automatik vs medveten minnessökning
Chiffermetoden
Att komma ihåg spelkort
- 4 Diet, vitaminer och rutiner
Uppföljning och test

Obs! Fjärde tillfället kan eventuellt utgå.

Föredrag:

Minnet och hjärnan

Sven-Erik Fernaeus
Fil dr i Psykologi

Vad är normal glömska?
Minnessystem vs hierarkisk minnesteori
Vit vs grå substans: automatik vs medveten framplockning
Personlighet, arbetsminne och uppmärksamhet
Tankspriddhet, depression och vitaminer
Hur mycket kan man förbättra sitt minne?

