

Agykontroll tanfolyami tematika általános iskolás korosztálynak

ELSŐ NAP:

1. Bemutakozás; a játékos bemutatkozást követően kérdésekkel motiválom a gyerekeket, hogyan tudnak olyanná válni, amilyen lenni szeretnének. Majd mesélek nekik az agykontroll „atyjáról” José Silváról.
2. Bevezetés; beszélgetünk az agyról, közösen gyűjtjük össze, mi mindent tudunk az agyról. A kontroll és agykontroll szavak magyarázata, interaktívan játék segítségével. Hogyan irányítjuk az agyunkat és azon keresztül az életünket? Beszélgetünk a gondolatainkról, negatív és pozitív gondolatainkról a pozitív gondolkodás jelentőségéről. Ehhez bevezetjük a „gondolatnagytakarítás” kifejezést és gyakoroljuk hogyan cseréljük ki a negatív gondolatainkat pozitívakra.
3. Stressz és relaxáció; beszélgetünk arról, mikor nem tudjuk jól irányítani a gondolatainkat. Mi történik stresszes helyzetekben a testünkben? Játékos gyakorlatok erre. A stressz kifejezés rövid szómagyarázata, hogyan tudunk a feszültségtől megszabadulni. Rövid ismertető az agyhullámokról. Relaxáció, alfa állapotba jutás a 3-ról 1-re módszerrel.
4. Képzeletbeli képernyő; arról beszélgetünk, hogy milyen lehetőséget jelent számunkra a két agyfélteként nem egyforma működése és eltérő „feladataik”. Ha mindkét agyféltekét egyformán használjuk, zseniműködésre kapcsoljuk az agyunkat, mert minden gyermekben ott szunnyad a zseni! Memóriafogas, gondolati képek megismerése és alkalmazása a gyakorlatban is. A képzeletbeli képernyő megalkotása relaxációban. A két agyféltekénket fizikai úton is össze tudjuk hangolni. Erre való az ÉSZkapcsoló agytorna. Keresztező mozdulatok. Ismerkedés az „energiagombokkal” (agygombok, földgombok, energiagombok, űrgombok a testünkben, játékos és mozgásos feladatok).
5. Alvás, ébrenlét, napi ritmus; beszélgetünk a gyerekek alvási szokásairól. Megismerkedünk az alváskontroll technikájával, amely segít nekik a könnyebb elalvásban. Beszélgetünk az ébredési szokásokról. Hogyan jobb ébredni? Magunktól frissen és kipihenten, vagy ébresztőóra, szülői keltésére? Ébredéskontroll programozása a vidám és kipihent reggelekért. Megtanulják, hogyan ébredhetnek segítség nélkül abban az időpontban, amikor szeretnének. Beszélgetés a napirend fontosságáról, ötleteket gyűjtünk egy jó napirendhez.
6. Fejfájás, hasfájás, fájdalmak, fájdalomcsillapítás; mi a „jó” a fájdalomban? Mit érzünk a testünkben, amikor fáj valamink? Mit szoktál csinálni, amikor fáj valamid? Hogyan tudják alfa állapotban a stressz okozta fej-és hasfájást csillapítani, megszüntetni. Zúzódások, kisebb sérülések testi fájdalmainak kezelése, fájdalomcsillapító technikával. Megbeszéljük, hogyan tudjuk magunkat egészségben tartani.

MÁSODIK NAP:

7. Háromujj-technika; tanulási technikák és ötletbank. Amikor nincs időnk a 3-ról 1 módszerrel alfa állapotba jutni (versenyek előtt, felelésnél), használjuk a technikát az alfa állapot kiváltásához. Olyan, mint egy feltételes reflex. Közös összegyűjtünk olyan helyzeteket, amikor ezt a technikát tudjuk használni, majd beprogramozzuk.
A tanulás fontossága. Tanulási technikák, amelyek segítségével könnyebben, gyorsabban és hatékonyabban tudunk tanulni. Közös meghallgatjuk dr. Domján Lászlótól a „Zseninek született” CD-t és együtt beszélgetünk, ki milyen technikákat használ majd a hatékonyabb tanulás érdekében. Beszélgetünk a tanulás ideális feltételeiről. Az egyik technikát gyakorlatban is kipróbáljuk, elmetérképet készítünk.
8. Elmetükre-technika, szokáskontroll; valódi vágyak, célok, elvárások felismertetése a gyerekekkel. Ezek fontossága és célok kitűzése. Beszélgetés a rossz szokásoktól. Hogyan tudunk ennek búcsút inteni? Szokáskontroll technika megbeszélése. Határidő kitűzése. Mindezt az elmetükre-technikával valósítjuk meg.
9. Titkos üzenet, álom; a megérzésekről beszélgetünk. Agyunk összehangolódása más emberek agyával. Kapcsolatainkat javíthatjuk, üzeneteket küldhetünk ennek a technikának az alkalmazásával. Nemcsak embereknek, hanem a növényeknek, állatoknak is üzenhetünk. (Babkísérlet, kipróbálási lehetőség otthon). Beszélgetés rossz álmokról, rémálmokról. Hogyan tudjuk ezt megszüntetni, átfordítani.
10. Titkos kuckó megalkotása, zárás; saját titkos kuckó elképzelése, megalkotása, berendezése egyéni gondolatok és fantázia alapján. A titkos kuckóban minden agykontrollos technika használható, gyakorolható. Az utolsó relaxációban egymás céljaiért is programozunk.

Majd átbeszéljük a tanult technikákat, ki mit visz magával a tanfolyamról. Agykontrollos igazolványok kiosztása. A 3. bloktól kezdve valamennyi technikát beprogramozzuk alfa állapotban.

Az egész tanfolyam interaktív, sok játékkal, beszélgetéssel. Mind a két nap 9 órakor kezdünk és 15. 30 körül fejezzük be. Egy-egy órás blokkok vannak, 15 perces szünetekkel és 45-50 perces ebédszünettel.