

# **UPGRADE мозга: возможности персонального КОГНИТИВНОГО тренинга**

**Родыгина Екатерина**



@ACADEMY\_COGNILEARN

Екатерина  
Родыгина  
+79236104242

# КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Почему это не про «веселый мозг с гантелями»?



# КОГНИТИВНЫЙ резерв

---


Что, зачем, как, почему  
может не получиться





АУДИТ

Что мы знаем  
про себя?

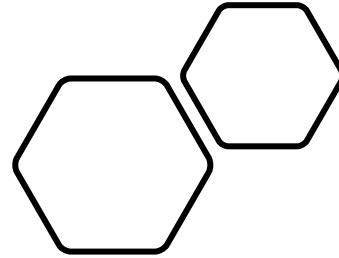




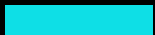
# Физиологическая ОСНОВА

«Выпрыгнуть» из себя – не получится

# Тренинг КОГНИТИВНЫХ функций



Или почему приложения с  
тренировками работают  
НЕ на вас



# КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ НАВЫКОВ

---

История, требующая  
сопровождения





---

# После ПиРа

---

Когнитивная перегрузка

Дофаминовый «передоз»



+79236104242



@RodyginaEkaterina

Спасибо за  
внимание!