

SITA

# Posebna metoda za hitro učenje

„DANDANES UČENJE TUJIH JEZIKOV NI LE EDEN OD CILJEV USPEŠNEGA ŠTUDIJA, TEMVEČ NUJNA KOMPONENTA USPEŠNEGA POKLICNEGA DELA. POLEG TEGA SPROTNO UČENJE PRINAŠA ŠE VELIKO DRUGIH PREDNOSTI, KI PRIPOMOREJO H KAKOVOSTNEMU ŽIVLJENJU.“

Za lažje učenje pa lahko zagotovo računamo na metodo SITA, saj ta človeku omogoča posebno tehniko telesnega in duševnega sproščanja, da povsem naravno spodbudi rezervne sposobnosti svojih možganov, se uči lahkotno, brez stresa in brez psiholoških ovir, ki preprečujejo hitrejše učenje. To je še posebej pomembno za tiste, ki zaradi takšnih in drugačnih obveznosti nimajo veliko časa za učenje.

## BIOFEEDBACK MASKA

Učenje samo po sebi ne bi bilo učinkovito, če za ta namen ne bi imeli na voljo posebnih tehnoloških pripomočkov, med njimi pa velja izpostaviti biofeedback masko. Ta namreč zaznava naše dihanje in ga preoblikuje v svetlobni signal. Omogoča prehod iz aktivnega stanja možganskega valovanja v stanje koherence in globoke budne sproščenosti. Harmonizator dihanja (biofeedback maska) na klinikah uporabljajo za zmanjšanje stresa in vzpostavitve koherentnega stanja, to je visoko učinkovitega psihosocialnega in fiziološkega stanja, v katerem živčni, srčno-žilni, hormonski in imunski sistem delujejo učinkovito in usklajeno. Pomembna je svetlobna terapija epifize-cirkadijski ritem. Poleg avtorskih vsebin je torej harmonizator dihanja ključni pripomoček za izvedbo metode SITA.

## KAJ SPLOH JE METODA SITA?

Metoda SITA je v svetu zelo dobro poznana metoda hitrega učenja. Predvsem zaradi njene učinkovitosti. SITA (avtor g. Karl-Heinz Gelsen, Nemčija) je namreč sinergija med medicino in pedagogiko za učinkovito hitro učenje tujega jezika in že od leta 1983 vključuje originalen, patentiran ter atestiran harmonizator dihanja (biofeedback maska). Učinkovita je predvsem zaradi tega, ker presega



Harmonizator dihanja / Foto: Tina Dokl

pridobljene stereotipe glede učenja. Ko se učimo tujega jezika ali želimo sprejeti dobro poslovno odločitev, moramo namreč delovati celostno. Celosten pristop pri učenju poveča motiviranost in zmogljivost ter omogoča razbremenjenost možganov.

Pri učenju po metodi SITA skladno uporabljamo desno in levo polovico možganov. Njena prednost je, da zagotavlja hitrejše učenje v stanju koherence - globoke sproščene budnosti, pripomore pa tudi k razvoju trajnejšega pomnjenja. Že v 40 šolskih urah se naučite toliko elementov tujega jezika, kot bi se ga po običajnih metodah naučili v enem letu (120 urah). V desetih dneh boste osvojili 3 do 4-krat več znanja v primerjavi s konvencionalno metodo in se kot popoln začetnik že znali sporazumevati, predstaviti sebe, poklic, podjetje in družino.

## KAKO SE PROGRAM PO METODI SITA IZVAJA V PRAKSI?

Programi SITA se lahko izvajajo tako v SITA jezikovnem butiku, v vašem podjetju ali kar prek Skype. V nadaljevanju si pogledjmo razlike med različnimi programi ...

Pri tem velja omeniti, da 40 šolskih ur lahko opravite že v 5 ali 10 dneh. V kolikor pa ne morete fizično obiskati lokacije tečaja jezika, pa lahko uporabite kar program Skype. Ta vam omogoča prihranek pri času in denarju, ker vam ni treba hoditi na drugo lokacijo, termini učenja so po dogovoru, učni program je prilagojen vašemu predznanju, učijo pa vas zgolj certificirani profesionalni učitelji tujih jezikov.

## KAM PO VEČ INFORMACIJ O METODI SITA?

Več informacij o metodi SITA je na voljo na spletni povezavi <https://www.sita.si/>. Izobraževalni SITA jezikovni center najdete na Bleiweisovi 2 v Kranju, kontaktni podatki pa so telefon +386 41 342 808 in elektronski poštni naslov [info@sita.si](mailto:info@sita.si).

(P.R.)

### INDIVIDUALNI PROGRAMI

Za vse, ki se jim zdi pomembno, da se program popolnoma prilagodi njihovim željam z ekipo SITA certificiranih strokovnjakov.

### SKUPINSKI PROGRAMI

Za tiste, ki se vam zdi učenje jezika v skupini bolj ustrezno, napredek pa je hiter in konstanten. Skupina 4-6 udeležencev.

### PROGRAMI ZA PODJETJA

Znanje tujega jezika je v poslovnem svetu ključnega pomena, zato ima izreden pomen za sam uspeh podjetja.

### PROGRAMI ZA OTROKE

Podzavestne reakcije, ki jih izzove harmonizator z uporabo polnega, ritmičnega dihanja, lajša motnje pozornosti.

### UČENJE NA DOMU

Samostojno ali s pomočjo SITA mentorja, vas na vašem domu pripravimo na certifikate in mednarodne izpite.