



SITA

Sproščeno in učinkovito učenje

.. UČENJE JE POMEMBEN DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA. VČASIH SE PREMALO ZAVEDAMO, DA SE MORAMO UČITI SPROŠČENI, SAJ LE TAKO LAHKO ABSORBIRAMO INFORMACIJE NA NAJBOLJŠI MOŽEN NAČIN ..

Ob današnjem tempu življenja, beganju sem in tja ter ždenju za računalniškimi zasloni in zasloni mobilnih telefonov, si le redko vzamemo čas za sprostitev. Tudi pri učenju smo prenapeti, kar za sam proces vsekakor ne more biti pozitivno. Metoda SITA omogoča posebno tehniko telesnega in duševnega sproščanja. Spodbudi rezervne sposobnosti možganov, učenje pa je lahko in brez stresa.

DELOVATI MORAMO CELOSTNO

Metoda SITA je v svetu znana predvsem zaradi svoje učinkovitosti in hitrosti. SITA je sinergija med medicino in pedagogiko za hitro učenje tujega jezika in vključuje patentiran in atestiran harmonizator dihanja, tako imenovano biofeedback masko. Dihanje je pri vsem skupaj namreč izjemnega pomena. Metoda ima bogato zgodovino, saj jo v svetu poznajo že od leta 1983. Metoda je učinkovita zato, ker presega stereotipe. Ko sprejemamo odločitve ali se le učimo tujega jezika, moramo delovati celostno, kar pri ostalih metodah ni zagotovljeno. To tudi poveča motiviranost in zmogljivost možganov, hkrati pa omogoča njihovo razbremenjenost. Uporaba harmonizatorja dihanja in metode SITA nam omogoča nastajanje novih možganskih povezav. Izjemno vpliva na možgansko vitalnost in boljše koncentracijo ter tako krepi spomin in prepreči pozabljanje (preventiva in rehabilitacija pri Alzheimerjevi demenci, pri motnjah pozornosti ADHD in koncentracije). Metoda zagotavlja hitrejšo učenje v stanju globoke sproščene budnosti, kar pripomore k razvoju trajnejšega pomnjenja. Saj še pomnimo, kako smo se učili v času šolanja. Snov smo se na hitro naučili na pamet, čez dva tedna pa je od tega »znanja« ostalo bolj malo. Pri metodi SITA tega ni.

SITA sistem super učenja, d.o.o.

PE Bleiweisova 2, 4000 Kranj
+386 41 342 808
info@sita.si
www.sita.si



Primer: Pri učenju tujega jezika po metodi SITA porabimo le tretjino časa, ki bi ga zato potrebovali po običajnih metodah. V istem času tako osvojimo 3 do 4-krat več znanja kot sicer. V desetih dneh začetnik že osvoji osnove sporazumevanja v jeziku, ki ga prej ni govoril.

JEZIKOVNI BUTIK, PODJETJE, SKYPE ...

Najbolje je tečaj obiskovati fizično, obstajajo pa tudi druge možnosti. Program se izvaja v SITA jezikovnem butiku, v vašem podjetju ali kar prek Skypa. Zadnja možnost je predvsem primerna za tiste, ki so na tesno s časom in fizično tečaja ne morejo obiskovati. Omeniti velja tudi, da program izvajajo certificirani profesionalni učitelji tujih jezikov. Za predstavo: v 5-10 dneh lahko obiščete 40 šolskih ur. Termini učenja potekajo po dogovoru, učni program pa je prilagojen vašemu predznanju, saj v nasprotnem primeru ne bi mogli pričakovati zelenih rezultatov. Naj omenimo nekaj različnih možnosti: individualni program je primeren za tiste, ki bi radi imeli program, prilagojen svojim željam; nasprotje tega je skupinski program, če se vam zdi to bolj ustrezno. Napredek je, tako kot pri ostalih načinih, hiter in konstanten, skupina pa šteje do

6 udeležencev. Ker je v poslovnem svetu znanje tujega jezika lahko ključno, se ukvarjajo še s programi za podjetja in posebnimi programi za otroke. Učenje lahko poteka tudi na domu. Več si preberite na spletni strani <https://www.sita.si/>. Če imate kakšno vprašanje, ga lahko naslovite na info@sita.si, najdete pa jih tudi na Facebooku in Twitterju. (P.R.)

KAJ JE BIOFEEDBACK MASKA?

Ključno vlogo pri učenju igrajo tudi tehnični pripomočki. V tem primeru je to Biofeedback maska, ki učenje naredi učinkovito. Biofeedback maska zaznava naše dihanje in ga preoblikuje v svetlobni signal. S tem omogoča prehod v stanje koherence in globoke budne sproščenosti. Prav harmonizator dihanja oziroma biofeedback masko na klinikah uporabljajo za zmanjšanje stresa in vzpostavitev koherentnega stanja (visoko učinkovito psihosocialno in fiziološko stanje, v katerem živčni, srčno-žilni, hormonski in imunski sistem delujejo učinkovito in usklajeno). Poleg avtorskih vsebin je biofeedback maska za izvedbo metode SITA ključnega pomena.