

«Νευροεπιστημη, μαθηση και εγκεφαλος. Η αναγκαιοτητα της εκπαιδευσης ενηλικων» Πηνελόπη Τσιριντάνη, Εκπαιδευτρια ενηλικων



HARVARD
UNIVERSITY

**Koru Mindfulness
program**



MONASH
University

ESSENCE program



MICHIGAN STATE
UNIVERSITY

**Stress less with
mindfulness program**



ΜΑΘΗΣΗ



Η μάθηση
δημιουργεί
νέες
συνάψεις
μεταξύ των
νευρώνων



Η μάθηση
(επανάληψη,
εξάσκηση)
ενδυναμώνει
τις συνάψεις
μεταξύ των
νευρώνων

**MINDFULNESS/
ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ**



Βελτιώνει τις
λειτουργίες του
εγκεφάλου (π.χ.
μνήμη, προσοχή)
(Lyons & Delange,
2016).

**Μετασχηματί
ζουσα
μάθηση
(Morris, 2020).**



**Αποτελεσματική
επεξεργασία
πληροφοριών
(Holzel et al.,
2010).**

