

## Gehirn in Topform! Konzentrations- und Gedächtnistechniken für Beruf & Alltag

*Wünschen Sie sich auch manchmal einen „Turbolader für's Gehirn“?*

*Gerade, wenn es mal wieder besonders stressig ist, alle gleichzeitig etwas von Ihnen wollen und Sie in der täglichen Informationsflut zu versinken drohen?*

In einem ausgewogenen Mix aus aktuellen Erkenntnissen aus der Hirnforschung und zahlreichen mentalen Aktivierungsübungen bekommen Sie praxisorientierte Ideen und Methoden zur Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit und Informationsverarbeitung an die Hand. So bauen Sie diese – in unserer digitalen Arbeitswelt unverzichtbaren – Schlüsselkompetenzen weiter aus. Ergänzend erhalten Sie Impulse und Denkanstöße aus dem mentalen Stressmanagement sowie für einen gehirngerechten Umgang mit der heutigen Medienvielfalt.

Abgerundet wird die Veranstaltung durch ausgewählte, praxisorientierte und sofort einsetzbare Gedächtnistechniken, z.B. um Namen besser zu behalten oder Zahlen/Daten/ Fakten langfristig im Gedächtnis zu verankern.

Staunen Sie, was in Ihnen steckt und was Sie sich in kurzer Zeit alles merken können!

### Ihr Mehrwert

- Mentale Aktivierungstechniken zur Steigerung der Konzentration
- Optimale Rahmenbedingungen für geistige Höchstleistung schaffen
- Gedächtnistechniken zur Steigerung der Merkfähigkeit

### Inhalte

- Konzentration auf Knopfdruck
- Köhlen Kopf bewahren – mentales Stressmanagement
- Denken ist Rhythmus – gehirngerechtes Arbeiten
- Spickzettel adé! – alltagstaugliche Gedächtnistechniken
- Brainwalking – mentale Aktivierung in Bewegung

### Methoden

- Interaktives Seminar mit vielen praktischen Konzentrationsübungen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden, Impulse durch die Referentin, Einstudieren ausgewählter Gedächtnistechniken, Reflexion, Diskussion, Anleitung zur konkreten Umsetzung in die Praxis

### Zielgruppe

- Mitarbeiter\*innen die mehr darüber erfahren möchten, welche Stellschrauben Ihnen auf körperlicher und mentaler Ebene zur Verfügung stehen um Ihr Gehirn optimal bei der Arbeit zu unterstützen.