

Kurs 2010.2

Fit im Kopf - Denken macht Spaß!

5
Punkte

Kreative Mnemotechniken

Seminarbeschreibung

Jedes nicht konsequent und regelmäßig geforderte Gehirn verliert überraschend schnell an Leistung. Bereits ab dem 25. Lebensjahr lässt die Gedächtnisleistung nach!

Dauerstress, Krankheiten, ungesunde Lebensweise und viele andere Faktoren beeinträchtigen Konzentration und Merkfähigkeit. Der Wunsch nach geistiger Fitness vor allem auch im Berufsleben findet immer mehr Verbreitung und die Bereitschaft selbst aktiv dazu beizutragen steigt ständig.

Ziel

Nach dem Seminar kennen die Teilnehmer die besten Mnemotechniken z.B. für Namen, Zahlen, etc. und können diese sofort gezielt in die Praxis umsetzen.

Inhalte

Die Grundlagen des Gedächtnistrainings

Wie funktioniert das Denken?

Besonderheiten der rechten und linken Hirnhälfte

Welche Auswirkungen haben Krankheiten, Ernährungsgewohnheiten, Stress und Freizeitverhalten auf die Gedächtnisleistung?

Themenschwerpunkte

Die besten Merkstrategien und Mnemotechniken z. B. für Namen, Zahlen, Vokabeln, Vortragsskripte; gezielte Übungen zur Konzentrationssteigerung, Informationen und Übungen zur Aktivierung von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis, effektives Abspeichern; umfangreiche Tipps und Tricks zur Optimierung Ihres geistigen Potentials; neueste wissenschaftliche Erkenntnisse; Ernährungs- und Literaturtipps; praktische Gedächtnisübungen. So arbeiten Gedächtniskünstler: mit Kreativität und flüider Intelligenz.

Termin

Mittwoch, 20. Januar 2010 von 13:00 – 18:00 Uhr



Seminarleitung

Gisela Christina Jobst, Fachtherapeutin für Hirnfunktionstraining, ist begeisterte Gedächtnistrainerin und hat u. a. 7 Jahre lang als Aktivierungstherapeutin für Senioren gearbeitet. Seit 2001 ist sie freiberuflich als Referentin für ganzheitliches Gedächtnis- und Hirnfunktionstraining in eigener Praxis, für Firmen, Bildungswerke und Verbände tätig.

Anmeldefrist

Bitte melden Sie sich bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn an und beachten Sie auch unsere Allg. Geschäftsbedingungen auf Seite 19.

Teilnehmerzahl

Da wir uns eine intensive Seminararbeit wünschen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Seminargebühren

€ 175,- / Pers. netto zuzügl. MWSt.

Inkl. Seminarunterlagen und Teilnehmerzertifikat; Tagesverpflegung und Getränke in allen Pausen, Obstkorb.