



BRAINPOWER FÜR DIE GENERATION ERFAHRUNG





SEMINARREIHE: BRAINPOWER FÜR DIE GENERATION ERFAHRUNG - MEHR KREATIVITÄT. MEHR GEDÄCHTNIS MEHR LEBENSFREUDE!

Ziel

Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer!

Um aktiv am Arbeitsleben teilzunehmen benötigen wir bis ins hohe Alter eine sehr gute Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Gedächtnis. Mit unserem Seminarangebot können Sie Ihr Gehirn trainieren und in Schwung halten. Ein starkes Gedächtnis kommt überall gut an, im Beruf und im Privatleben. Sie nennen Menschen und Dinge, die Ihnen wichtig sind, beim richtigen Namen, können sich Termine und Fakten leicht merken und sind geistig aktiver und flexibler. Hier erfahren Sie, mit welchen Techniken Sie vom Freizeitdenker in die Gedächtnis-Profiliga aufsteigen!

Teilnehmerkreis

Das Seminar ist für Mitarbeiter über 50 Jahre sehr geeignet.

Inhalte

- Lernen Sie das Wunderwerk Gehirns kennen!
- Konkrete Übungen und Tipps, um bis ins hohe Alter mental und körperlich fit zu bleiben!
- Wie Superfood am Arbeitsplatz die Intelligenz stärkt!
- Nachhaltig das kreative Potential zur Lösung komplexer Aufgaben einsetzen!
- Namen und Gesichter auf Dauer merken!
- Wichtige Daten und Fakten schneller einprägen!
- Einen mentalen Spickzettel für Meetings, Gespräche oder freie Reden erstellen
- Vokabeln und Fremdwörter im Handumdrehen behalten

Methodik

Im Seminar kommen folgende Methoden zum Einsatz: Kurzpräsentationen der Aufgaben eines Moderators, aktivierende Methoden („Learning by doing“), Einzel- und Gruppenarbeit, Simulationen bzw. Rollenspiele, Stehgreifrede.

Seminartermine

Seminartag 1: Wie lernt unser Gehirn? Neue Erkenntnisse der Hirnforschung werden praxisnah und interaktiv vermittelt; Kreativitäts-, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Lerntechniken umsetzen, Speichern von Erledigungen und Infos, Braingym und Visualisierungstechniken

Seminartag 2: Erlernen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, Kreativität entwickeln, Wahrnehmungsübungen, Empathiefähigkeit, Umgang mit Stress-situationen, Kreativitätstechniken umsetzen, Präsentationstraining: Vortrag speichern und wiedergeben, Elemente der Körpersprache



Seminartag 3: Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz, Du bist was du isst, Superfood macht was mit mir, Bewegung und Ernährung = Brainpower bis ins hohe Alter!

Seminartag 4: Speicherung von komplexen Fachartikeln, abstrakten Texten und Wiedergabe, Alphaentspannung und Alphalernen, Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund? Was sind meine Ziele und wie erreiche ich diese?

Trainerinnen

Doris Menne

Gedächtnis-, Mental- und Kreativitätstrainerin

Sandra Beer

Wirtschaftspsychologin und Kommunikationstrainerin

Silke Deutschmann

Ökologin und Kommunikationstrainerin

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Beratungs- und Trainingsinstitut Münster Gbr
Wienburgstraße 207
48159 Münster
www.beratung-training-muenster.de
info@beratung-training-muenster.de
0251 48822910