



„Wo war noch gleich der Zettel mit meinen Notizen?“ , „Mir fällt gerade nichts zu diesem Thema ein.“ , „Wie soll ich mir das alles merken?“ , „ Oh je, jetzt habe ich vergessen, zurückzurufen.“ ...

Kommen Ihnen diese oder ähnliche Gedanken bekannt vor? Oder liegt Ihr Interesse darin, Ihr Potenzial optimal zu nutzen und Ihr Gedächtnis auf die Probe zu stellen?

Die vielen Informationen, die wir täglich verarbeiten, koordinieren und aufbereiten müssen, erfordern eine optimale Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Unter Stress fehlen uns manchmal buchstäblich die Worte oder die Erinnerung an das, was eben noch so wichtig war. Die Kreativität, die wir zur Lösungsentwicklung benötigen ist blockiert.

Wie wir ökonomisch Lernen, wie wir uns auf unser internes Wissen verlassen können und wie wir unseren intellektuellen Muskel trainieren und bis ins hohe Alter fit halten, wird in diesem Seminar mit vielen praktischen Übungen und Impulsen präsentiert.

**Teilnehmerkreis:** Fach- und Führungskräfte, Sachbearbeiter, Auszubildende, Studierende und alle, die Informationen aufbereiten und präsentieren müssen

## Inhalte:

### 1. Gehirn und Gedächtnisleistung

- „Systemvoraussetzungen“ - Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit
- Warum wir vergessen, was wir behalten wollen

### 2. Warming –up mit praktischen Übungen

- Gehirngerecht arbeiten – Gedächtnis entlasten
- Konzentrationsfähigkeit stärken
- Zahlen, Daten und Fakten merk-würdig verankern

### 3. Doping fürs Gehirn

- Sinn-voll Netzwerken
- Gedanken strukturieren
- Sinngebend lesen
- In Bildern denken
- Kopf und Körper nutzen
- Lösungen kreieren

**Art der Präsentation:** Einzel- und Gruppenarbeiten, Praxisbeispiele zum Transfer auf den Berufsalltag, Impulsreferate

½-tägige Veranstaltung