



Gehirn auf Zack – Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Lust und Leichtigkeit (E44)

Zielsetzung	<p>Die Leistungsanforderungen in Beruf und Privatleben wachsen stetig; die Vielzahl von Ablenkungen, die uns tagtäglich vom Arbeiten abhalten, ebenso. In diesem Umfeld erfordert es viel Kraft und Selbstdisziplin, konzentriert bei der Sache zu bleiben. Wir haben Fristen einzuhalten und gute Arbeitsergebnisse abzuliefern. Bringen Sie Ihr Gehirn deshalb auf Zack und entdecken Sie die Lust und Leichtigkeit des Lernens.</p> <p>In diesem Seminar lernen Sie praxisnahe Ideen und Denkanstößen zur Steigerung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit kennen. Anhand des Trainerinputs und zahlreicher praktischen Übungen setzen Sie die Theorie spielend leicht in die Praxis um.</p>
Zielgruppe	Alle, denen es wichtig ist, überdurchschnittlich konzentriert zu sein und sich auf das eigene Gedächtnis verlassen zu können.
Nutzen	Sie bekommen mit diesem Seminar ein Instrument an die Hand, mit Hilfe dessen Sie sich besser konzentrieren, schneller denken und mehr behalten können. Dies sind in unserer Wissens- und Informationsgesellschaft die Schlüsselkompetenzen für Ihren Erfolg.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Körperliche Einflussfaktoren auf die mentale Fitness, z.B. Ernährung (Brainfood), Trinkverhalten, Bewegung, Schlaf• Mentales Stressmanagement – Wie Sie auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren• Mythos Multitasking – Wie unser Gehirn am liebsten arbeitet• Wie merk' ich's mir am besten? – Einführung in die Welt der Gedächtnistechniken• Was tun, um Namen besser zu behalten und Zahlen/ Daten/ Fakten jederzeit abrufbar im Gehirn abzuspeichern• Präsentieren ohne Spickzettel
Referent	n.n.
Seminarleitung	Prof. Dr. Hagen Krämer Export-Akademie Karlsruhe
Ort	Hochschule Karlsruhe – Technik und Wirtschaft University of Applied Sciences
Anmeldung und weitere Informationen	Frauke Höfler, Tel. 0721/925-2812 oder iww@hs-karlsruhe.de