

Gehirnfitness für Kopfarbeiter/-innen

Seminar-Nr.	2019 Q123 SF
Termin	05.02. – 07.02.2019
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter-Thomasberg Tel. 02244 8820 info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleitung	Antje Matull (vormals Koch)
Dozenten/-innen	Antje Matull (vormals Koch)

Kompetenzorientierte Lernziele

- Gedächtnis und Konzentration effektiv trainieren
- Mnemotechniken anwenden zum besseren Behalten von Zahlen, Daten, Fakten, Namen, Gesichtern
- Transfer in den beruflichen Alltag
- Tipps zum langfristigen Erhalt des Gedächtnisses

Methode: *Vortrag, Diskussion, Übungen*

Inhalte

Dienstag, 5. Februar 2019

13:30 bis 17:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Information zum Organisationsablauf

Der Mensch im Mittelpunkt

- Der Geist: die kognitive Ebene
- Der Körper: die motorische Dimension
- Die Seele: die persönlichen Gefühle
- Aktivierung und Synchronisation der Hemisphären
- Anspannung und Entspannung
- Die 12 Trainingsziele

Der Kosmos im Kopf

- Aufbau und Funktionsweise des Gehirns
- Gedächtnissysteme
- Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Aspekte des Lernens

Mittwoch, 6. Februar 2019

09:00 bis 17:00 Uhr **Mnemotechniken I**

- Training des bildhaften Vorstellungsvermögens
- Kreatives Verknüpfen
- Wege: Loci-Methode

Memotechniken II

- Landkarten: Mind-Map
- Visualisierungen: Zahlen- und Buchstabensymbole
- Akronyme und Merksätze

Gedächtnisparcour

Donnerstag, 7. Februar 2019

09:00 bis 13:00 Uhr **Tipps zum langfristigen Erhalt des Gedächtnisses**
Transfer in den beruflichen Alltag

**Auswertung des Seminars
Verabschiedung**

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie eine Aktualisierung der Inhalte vor.