

Mentale Fitness – fit im Kopf, fit im Job

Schatzkiste Gehirn



„Der Kopf ist rund, damit unsere Gedanken sich leichter ändern können!“

Gehirngerechtes Lernen bedeutet mit Freude zu lernen. Das Gehirn macht nicht mit, wenn es keine Begeisterung erfährt. Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass wir bis zum letzten Atemzug neue Synapsen in unserer Schaltzentrale schaffen können. Die Schatzkiste Gehirn kann man mit einfachen BewegungsHERAUSforderungen fit halten, dem Gedächtnis mit einfachen Tricks auf die Sprünge helfen und aktive Entspannung als notwendigen Ausgleich in den Arbeitsalltag einbauen. Das beugt Stress vor und hilft uns auf spielerische Art, gesund und leistungsfähig zu bleiben!

Inhalte:

- Wie funktioniert das Gehirn?
- Wie kann ich mein Gehirn flexibel halten?
- Wie kann ich mir leichter Namen, Zahlen, Fakten merken?
- Wie kann ich leichter lernen? Wie kann ich mich besser konzentrieren?
- Welcher Wahrnehmungstyp bin ich?
- Welche Entspannung kann ich in meinen Alltag einbauen?
- Augenfit
- Die Kraft der Sprache

Dauer: 2 Tage; Aufbauseminar 1 Tag

Mitzubringen: lockere Kleidung