

Mentale Fitness für Beruf und Alltag

Neue Potenziale erschließen - mit System und Freude

In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern: Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter. Da ist mentale Fitness gefragt. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken.

Erfahren und erleben Sie, wie es Ihnen gelingt,

- Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern;
- sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken;
- den roten Faden für Präsentationen und Reden parat zu haben;
- bei der täglichen Informationsflut das Wesentliche zu erfassen;
- auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren sowie
- sich zwischendurch immer mal wieder zu entspannen.

Eine abwechslungsreiche, interaktive Seminargestaltung unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, Spaß und Erfolgserlebnisse motivieren Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen. Sie erhalten ein umfangreiches Set von Übungsmaterialien, um auch nach dem Seminar am Ball zu bleiben.

Als Inhalte lernen Sie kennen:

- mentales Aktivierungstraining;
- wirkungsvolle, leicht zu erlernende Merkstrategien;
- gehirnfreundliche Lern- und Arbeitstechniken;
- kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie
- Impulse für mehr Power und Gelassenheit.

Kurs Nr.

23621-116

Hinweise

Für betriebliche Gesundheitstage empfohlen.

Ort

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.,
Georgstraße 18, 50676 Köln

Datum

02.12.2021

Uhrzeit

09:00 - 16:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

28.10.2021

Anmeldeschluss

25.11.2021

Teilnehmende (max.)

10

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

105,00

Normaler Preis für Externe

135,00

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränken und Mittagessen

Inhaltliche Fragen

Heike Lammertz-Böhm, 0221 2010-260,
Heike.Lammertz@caritasnet.de

Referent/in 1

Christiane Matern

Profession

Diplom-Pädagogin, Trainerin (zertifiziert durch die
Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für
Gehirntraining)

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Pflegepunkte (RbP)

8