

## Mentale Fitness für Beruf und Alltag

### Potenziale optimal nutzen – mit Freude und System

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;
- gehirnfremdliche Lern- und Arbeitstechniken;
- kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie
- Impulse für mehr Power und Gelassenheit.

#### Nummer

23322-013

#### Datum

01.12.2022

#### Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

Diözesan-Caritasverband für  
das Erzbistum Köln e. V.  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Christiane Matern**  
Diplom-Pädagogin

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

115.00 €

#### Normaler Preis für Externe

140.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Pflegepunkte (RbP)

8.00

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8