

## Erfolgsfaktor „Mentale Fitness“

### 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.

#### Seminarinhalte:

- Mentales Aktivierungstraining;
- wirkungsvolle, leicht zu erlernende Merkstrategien;
- gehirnfreundliche Lern- und Arbeitstechniken;
- Kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen;
- Impulse für mehr Power, Achtsamkeit und Gelassenheit.

Eine abwechslungsreiche, interaktive Seminargestaltung auf der Basis aktueller 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“.

#### Nummer

23324-007

#### Datum

12.06.2024

#### Zeit

09:00 - 16:30 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Diözesan-Caritasverband Köln  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Christiane Matern**  
Diplom-Pädagogin

#### Teilnehmende (max.)

11

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

140.00 €

#### Normaler Preis für Externe

170.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Pflegepunkte (RbP)

8.00

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8