

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

## Entfalte Dein Gedächtnis – erlebe, wie Lernen Spaß macht

### BrainPower – Fokussierung und Konzentration stärken

Kennen Sie das: Sie sind im Gespräch und plötzlich fehlen Ihnen die Worte, die Erinnerungen sind verschwommen? Schluss damit! Unser Seminar bietet die Gelegenheit zum Gedächtnistuning.

Durch spannendes Gedächtnistraining erlernen Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit fokussieren und emotionalen Einfluss auf Ihre Denkleistung ausüben. Mit einer Prise Spaß und Kreativität zeigen wir Ihnen, wie Sie selbst in turbulenten Zeiten den Kopf frei bekommen und Ihre kognitiven Fähigkeiten steigern.

#### Ziele des Seminars:

- lösungsorientiertes Denken
- die Kraft der Emotionen
- entspanntes Lernen für effektive Ergebnisse
- Gedächtnistraining im Alltag
- Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- praktische Antistress- und Entspannungsmethoden

#### Was Sie erwartet:

- spannende Einblicke in die Funktionsweise des Gehirns
- Techniken zur Fokussierung und Konzentration
- Lösungen für Blockaden und negative Glaubenssätze
- kreativer Umgang mit neuen Ideen
- mentale Strategien für effektive Selbststeuerung
- praktische Übungen zur Steigerung der Gedächtnisleistung

#### Methoden:

- Interaktives, abwechslungsreiches und praxisorientiertes Online-Training, unter Berücksichtigung der Leistungskurve der Teilnehmenden
- Input
- kollektive Fallberatung
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Übungen – auch im Spielformat
- Selbstreflexion
- Diskussion und Erfahrungsaustausch
- Erarbeiten von Zielen und neuen Aktivitäten, die konkret und nachhaltig in den Arbeitsalltag abgeleitet werden können

<b>Nummer</b>
23226-005
<b>Datum</b>
08.10.2026
<b>Zeit</b>
09:00 - 16:00 Uhr
<b>Ort</b>
Web-Seminar mit Zoom
<b>Zielgruppen</b>
Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten
<b>Referent/in</b>
Iris Bendick
<b>Teilnehmende (max.)</b>
15
<b>Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen</b>
175.00 €
<b>Normaler Preis für Externe</b>
195.00 €
<b>Bildungspunkte (ECTS)</b>
0.60
<b>Ansprechpartner/in</b>
Christine Tameling
<b>Unterrichtsstunden</b>
8



Diözesan-  
Caritasverband für das  
Erzbistum Köln e. V.