caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Mehr Erfolg durch mentale Fitness

Potenziale optimal nutzen – mit Freude und System

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, auch in turbulenten Zeiten den Überblick bewahren und Ihren Kopf zwischendurch immer mal wieder frei bekommen? Dann ist dieses Seminar genau das richtige für Sie.

Lernen Sie wirkungsvolle, praxistaugliche Strategien und Übungen kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit spürbar erhöhen und Ihre mentale Fitness und Stressresistenz nachhaltig stärken.

Und das alles in einer Atmosphäre, in der es Freude macht, Neues auszuprobieren. Spaß und Erfolgserlebnisse motivieren Sie, die neu erlernten Techniken und Methoden sofort in Beruf und Alltag umzusetzen. Nach dem Motto: Geringer Aufwand – hoher Nutzen.

Seminarinhalte:

- mentales Aktivierungstraining (MAT) / Gehirnjogging
- leicht zu erlernende Merkstrategien
- gehirnfreundliche Arbeits- und Lerntechniken
- kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Impulse für mehr Power und Gelassenheit

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, wissenschaftlich fundiertes Training mit einem ausgewogenen Mix aus interaktiven Übungen, Erfahrungsaustausch und fachlichem Input. Das Seminar bietet genügend Raum für Fragen, Wünsche und eigene Beispiele.

Ein Handout mit den wichtigsten Informationen, ein Übungsset sowie in Beruf und Alltag gut umsetzbare Anregungen machen es leicht, auch nach dem Training am Ball zu bleiben.

Nummer

23327-004

Datum

20.10.2027

Zeit

09:00 - 16:30 Uhr

Ort

CaritasCampus
Georgstr. 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Christiane Matern
Diplom-Pädagogin

Teilnehmende (max.)

11

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

155.00 €

Normaler Preis für Externe

185.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8