

PARLA®-Trainings 2017

Gehirn auf Zack

Top konzentriert sein, wenn's drauf ankommt!

Ziele

Wünschen Sie sich auch manchmal einen „Turbolader für's Gehirn“? Die Leistungsanforderungen in Beruf und Privatleben wachsen stetig; die Vielzahl von Ablenkungen, die uns tagtäglich vom Arbeiten abhalten, ebenso. In diesem Umfeld erfordert es viel Kraft und Selbstdisziplin, dennoch konzentriert bei der Sache zu bleiben, Fristen einzuhalten und gute Arbeitsergebnisse abzuliefern. Deutlich im Vorteil sind Sie dabei, wenn Ihr Gehirn in Topform ist. Dieses Seminar bietet Ihnen eine Vielzahl an praxisnahen Ideen und Denkanstößen zur Steigerung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit. Nutzen Sie die Chance zur Erweiterung Ihrer Methodenkompetenz!

Ihr Nutzen

Mit dem Mentalen Aktivierungstraining (MAT) bekommen Sie in diesem Seminar ein studiengeprüftes und sofort umsetzbares Instrument an die Hand, mit Hilfe dessen Sie sich auf Knopfdruck konzentrieren, schneller denken und mehr behalten können. Dies sind in unserer Wissens- und Informationsgesellschaft die Schlüsselkompetenzen für Ihren Erfolg.

Ausgesuchte, alltagstaugliche Gedächtnistechniken, wie sie auch die Gedächtnisweltmeister verwenden, versetzen Sie in die Lage, sich beispielsweise Namen besser zu merken oder dadurch zu glänzen, dass Sie ohne Spickzettel präsentieren und trotzdem nichts vergessen.

Inhalte

- Konzentration auf Knopfdruck – Hellwach in 5 Minuten mit gezielten Übungen zur mentalen Aktivierung
- Körperliche Einflussfaktoren auf die mentale Fitness, z.B. Ernährung (Brainfood), Trinkverhalten, Bewegung, Schlaf
- Denken ist Rhythmus – Zeitgewinn mit gehirngerechtem Arbeiten
- Mentales Stressmanagement – Wie Sie auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren
- Mythos Multitasking – Wie unser Gehirn am liebsten arbeitet
- Wie merk' ich's mir am besten? – Einführung in die Welt der Gedächtnistechniken
- Was tun, um Namen besser zu behalten und Zahlen/ Daten/ Fakten jederzeit abrufbar im Gehirn abzuspeichern
- Präsentieren ohne Spickzettel mit der Briefkastentechnik

Methoden

Interaktives Seminar mit vielen praktischen Konzentrations- und Aktivierungsübungen, Einzel-, Partner oder Gruppenarbeit, Impulse durch die Referentin, Einstudieren ausgewählter Gedächtnistechniken, Diskussion, konkrete Tipps zur Umsetzung in der Praxis.

Seminarleiterin

Vera Thumsch, Trainerin für mentale Aktivierung (GfG)

- geb. 1973, Wohnort: Leinfelden-Echterdingen
- seit 2011 Expertin für Gehirn- und Gedächtnistraining, gehirngerechtes Arbeiten, Zeit- und Stressmanagement, erfolgreiches Lernen & Medienerziehung
- Trainerin für Mentale Aktivierung (MAT) und Mentale Relaxation (MRT®, Gesellschaft für Gehirntraining e.V.)
- Dipl.-Kauffrau mit fachspezifischer Fremdsprachenausbildung in Englisch und Spanisch
- Systemischer Business Coach (SHB) seit 2017



PARLA



PARLA
INTERNATIONAL



EXECUTIVE
COACHING

Datum

19. September 2017

Ort

Hotel im Raum
Heidelberg

Dauer

1 Tag; 09 - 17 Uhr

Seminarleiterin



Vera Thumsch

Teilnehmeranzahl

max. 10 Teilnehmer/innen

Investition

690 EUR zzgl. MwSt.

Zielgruppe

offen