



Studieninstitut für kommunale Verwaltung Aachen  
Aachen • Düren • Heinsberg

## Seminarangebot

### „Gehirnfitness am Arbeitsplatz“

Seminarnummer: 120523

<b>Zielgruppe</b>		alle Mitarbeitenden
<b>Inhalt/Themen</b>		<p>Schneller Informationen verarbeiten, Konzentration und Stressresistenz erhöhen und auf gesunde Weise konstant hohe Leistungen erbringen. Lernen Sie, in diesem Tagesseminar, wie Sie mit Gehirnfitness Ihre mentale Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz verbessern. Sie bekommen Übungen und Hintergründe vermittelt, mit denen Sie sich direkt für anstehende Arbeiten und Aufgaben aktivieren können. Sie verbessern Ihre Konzentration, Stressresistenz und Kreativität. Inhalte Wie Gehirnfitness Konzentration, Stressresistenz und geistige Flexibilität fördert. Übungen und Techniken zur direkten mentalen Aktivierung am Arbeitsplatz. Die zentrale Rolle des Arbeitsspeichers für mentale Leistungsfähigkeit. Einfluss von somatischen Faktoren auf die Gehirnfitness. Aktivierungsübungen situationsbedingt am Arbeitsplatz einsetzen. Zahlen, Daten und Fakten merkwürdig speichern und gezielt abrufen. Ziel ist es, einfache und schnelle Techniken einzusetzen, um die eigene mentale Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu verbessern. Sie lernen, wie Sie sich gezielt für anstehende Aufgaben aktivieren, ihren Stresspegel in Minuten regulieren und sich Informationen schnell merken können. Denn geistige Fitness ist keine Sache des Alters, sondern des Trainings.</p>
<b>Referent/in</b>		Jens Newerla
<b>Weitere Infos</b>		Nach Ihrer Anfrage wird ein individuelles Angebot erstellt.