

Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Anmeldeformular oder unter www.azk-csp.de → Seminare. Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Tagungsbeitrag liegt bei **350,00 €** (davon ein Drittel Institutionsbeitrag bei Seminaren über die bpb) **inklusive Verpflegung** gemäß **Programm** und **Unterkunft** im Doppelzimmer und bei **382,00 €** im Einzelzimmer. Schüler, Studenten und Auszubildende erhalten 50% Ermäßigung
Bitte überweisen Sie den Tagungsbeitrag unter Angabe der Rechnungsnummer und des Teilnehmers nach Erhalt der Rechnung.

Ansprechpartner

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter

Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Verantwortlich im Bildungsforum:
Dr. Ulrike Buschmeier, Geschäftsführerin
Seminarleitung:

Bildungsreferent
brpr@azk.de

Seminarsachbearbeitung:
Sandra Köpke, 02223-73 128,
sandra.koepke@azk.de



Ihre Referentin:

Ute Hein

Ute Hein ist Kommunikationstrainerin und betreibt mit ihrem Ehemann Robert das Institut für politische Bildung, Sprache und Kultur in Wachtberg.



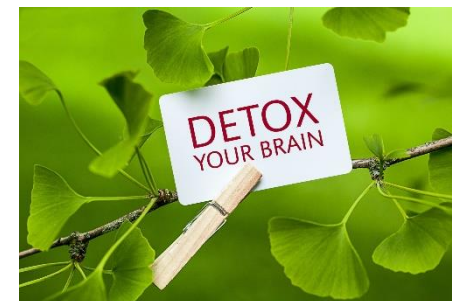
Für weitere Seminare und Informationen, besuchen Sie unsere Homepage: www.azk-csp.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir sind anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.

www.azk.de

Seminarprogramm



AdobeStock_110605943_Pixelrohkost.jpeg

Konzentrations- und Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

Datum: 18. - 20. November 2024
Sem.-Nr.: 24.6.563.0

Tagungsort:
Arbeitnehmerzentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Informationsflut, der wir im Alltag ausgesetzt sind, wächst und wächst.

Trotz digitaler Speichermöglichkeiten gibt es unzählige Situationen, in denen es wichtig ist, sich auf die Fähigkeiten des eigenen Gedächtnisses verlassen zu können. Lernen Sie, die Erkenntnisse der Neurowissenschaften über Informationsaufnahme und -verarbeitung im Gehirn kennen. Nutzen Sie dies, um die Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes leichter bewältigen und effektiver arbeiten zu können. Entwickeln Sie gehirnfreundliche Strategien, Ihr Potential zu steigern und neue Herausforderungen besser zu bewältigen.

Sie erwartet ein interaktiver Input, Diskussionen und praktische Übungen.

Herzlich willkommen!

Ute Hein

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



Programm

Montag, 18. November 2024

bis 13.00 Uhr Anreise

13.00 – 13.15 Uhr

**Begrüßung / Einführung in die Thematik
Vorstellungsrunde / Erwartungen an das Seminar**

Ute Hein

Kommunikationstrainerin, Institut für politische Bildung, Sprache und Kultur, Wachtberg

13.15 – 18.15 Uhr

**Das menschliche Gehirn – Schaltzentrale für
Fühlen, Denken und Handeln**

- Aufbau und Funktion des Gehirns
- mit allen Sinnen wahrnehmen
- Gedächtnissysteme
- Merktipps für den Alltag

Ute Hein

18.15 Uhr Abendessen

Dienstag, 19. November 2024

09.00 – 12.15 Uhr

**Körper, Seele, Geist –
ganzheitliches Gehirntraining**

- Konzentrationshindernisse und Konzentrationsschwächen
- Techniken zur Förderung der Konzentration
- Lern- und Arbeitshindernisse
- Lerntypen und Lernmethoden

12:15 Uhr Mittagessen

14.00 – 18.15 Uhr

Memotechniken I

- Das Merken von Zahlen
- Nie wieder Namen und Personen vergessen

Memotechniken II

- Arbeiten unter Stress – Hilfen gegen Blackout
- Training bildhaftes Vorstellungsvermögen

18.15 Uhr Abendessen

Mittwoch, 20. November 2024

08.45 – 12.15 Uhr

Kreativitätstechniken

- Alles muss auf den Tisch – Brainstorming
- Zusammenhänge visualisieren - Mindmapping

Transfer in den Alltag

- Übung macht den Meister
- Kleines Zeitmanagement

12.15 – 13.00 Uhr

**Seminarauswertung & Feedbackrunde
Ute Hein**

Anschließend Mittagessen und Abreise

Änderungen vorbehalten!