

MCT Wittekindt – Themenpark

Thema 11



Gedächtnis- und Konzentrationstraining – was Denksport wirklich bringt

Methodik: 1 Tag e-learning (9 Unterrichtseinheiten)

Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele

Unterrichtszeiten: werktags (Samstag) 09:00 – 16:30 Uhr

Trainer: Frank Wittekindt

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Anzahl Teilnehmer: 3 Teilnehmer min. / 20 Teilnehmer max.

Zielgruppe: alle Personen mit Interesse an diesem Thema

Leistungen: Zertifikat, umfangreiche Seminarunterlagen

Beschreibung

Täglich werden wir mit einer immer größeren Informationsmenge konfrontiert. Unser Gehirn wird ständig mit neuen Informationen überflutet und bereits gespeichertes Fachwissen veraltet immer schneller. Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie Ihre Aufmerksamkeit steuern, Ihr Gedächtnis wirkungsvoll trainieren und Ihre Konzentration merklich steigern können. Optimieren Sie auf diese Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns.

Lernziele und Inhalte des Seminars

Gedächtnistraining kann für Menschen jeden Alters von Nutzen sein und bezieht sich auf gezielte Übungen und Aktivitäten, die darauf abzielen, die Fähigkeiten des Gedächtnisses zu verbessern und die Erinnerungsfunktion des Gehirns zu stärken. Dies kann besonders hilfreich sein, um das Kurzzeitgedächtnis, das Langzeitgedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten zu fördern. In diesem Seminar lernen Sie einige Techniken und Übungen, die dazu beitragen, kognitive Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern, das Selbstvertrauen zu stärken und die Lebensqualität zu steigern. Es ist wichtig, Gedächtnistraining als regelmäßige Übung zu betrachten, ähnlich wie körperliches Training, um langfristige Vorteile zu erzielen.

Inhalte

Achtsamer Umgang mit dem Gehirn

- Einflüsse der Ernährung auf unser Gehirn
- Bewegung und Sport fördert die geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Durchblutung des Gehirns – feinmotorische Übungen
- Ausdauertraining – in Schwung kommen und es bleiben
- lernen neuer Fähigkeiten – jeden Tag, ein Leben lang

Stress, Gift für unser Gehirn

- Warum Stress das Denken lähmt
- Wie Körper und Geist auf Stress reagieren
- Stresssignale rechtzeitig erkennen
- Konzentrationsbremse Multitasking

Denksportaufgaben, Bewegungsfitness für die grauen Zellen

- Gelungene Kommunikationsstrategien
- Gezielte Fragemethoden und aktives Zuhören
- Bedürfnisse und Wünsche erkennen
- Regeln für eine richtige Rückkopplung und Reflektion
- Ich – Botschaften
- Kontaktaufnahme: mit Persönlichkeit überzeugen

Entspannung fürs Gehirn

- Warum Entspannung und Regeneration so wichtig sind
- Wie Sie Ihr Gehirn auf Entspannung programmieren
- Übungen für eine gehirngerechte Spontanentspannung