

Fit im Kopf - Top im Job Gedächtnis im digitalen Wandel

Um im beruflichen Alltag fit und leistungsfähig zu sein, ist eine optimale Nutzung unseres Gedächtnisses unerlässlich. Ständig zunehmender Zeitdruck, permanente Konzentration, wachsende Verantwortungsbereiche mit entsprechenden Belastungen bestimmen immer stärker unseren Tagesablauf. Hinzu kommt die zunehmende Digitalisierung unserer Arbeits- und Lebenswelt.

Erfahren Sie, wie Sie die Mechanismen ihres Gehirns effektiver nutzen können, um in der digitalen Welt entspannt arbeiten und leben zu können.

Sie erhalten Tipps, wie Sie besseren Einfluss auf Ihr Konzentrations- und Erinnerungsvermögen nehmen und schon mit einfachen, gezielten Übungen ungeahnte Ressourcen im Beruf freisetzen können.

Themen

Kleine Gebrauchsanleitung für Ihr Gehirn: Computer rechnen – Gehirne verstehen!

Wie kann ich mich besser konzentrieren?

Die Macht der Emotionen und des Unterbewusstseins

Alles unter einem Hut – Multitasking – Können wir es erlernen?

Digitalisierung – steuern wir auf digitale Demenz zu?

Wie löse ich Denkblockaden?

Übungen zur Steigerung der Konzentration und Merkfähigkeit mit AHA-Effekt

Jede Menge Tipps und Hinweise für den persönlichen bzw. beruflichen Alltag

Teilnehmerstruktur

Alle Interessierten

Dozent/-in

Daniela Nestler

Gedächtnistrainerin, Master of cognitive neuroscience (aon)

Seminardaten

Seminarnummer
100.038/23-01

Termin
20.04.2023

Anmeldeschluss
30.03.2023

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
169,00 €

Nichtmitglieder
179,00 €