

Ein Tag für Ihr Gedächtnis

Anlass:

Ihr Gedächtnis ist gut. Auch wenn Sie sich Namen, Zahlen etc. schlecht merken können – in Ihrem Kopf steckt ein grosses Potential. Um dieses Potential besser nutzen zu können, müssen Sie die Arbeitsweise Ihres Gedächtnisses kennen und Informationen entsprechend aufnehmen und verarbeiten. Das Seminar bietet Ihnen Gelegenheit dazu.

Inhalte:

- Wie funktioniert unser Gedächtnis?
- Mit welchen generellen Massnahmen können Sie Ihr Gedächtnis unterstützen?
- Einsatz von Mnemotechniken im Alltag
- Konzentration verbessern
- Informationen gedächtnisfreundlich verarbeiten

Ziele:

Die Teilnehmenden haben verschiedene alltagsrelevante Gedächtnistechniken kennen gelernt und trainiert. Sie können diese Techniken einsetzen.

Zielgruppe:

Personen, die ihr Gedächtnis aktiv unterstützen wollen.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Training, Training in Gruppen, Training am PC

Dauer:

1 Tag

max. Teilnehmerzahl:

16

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfing Kast