

Aufbau-Seminar:

Baustein „Konzentrationsstraining und Stressmanagement“

Unser Gehirn ist ein ca. eineinhalb Kilo schweres Wunderwerk und noch immer einem Computer an Speicherkapazität weit überlegen. Wir tragen nicht nur das Gesicht eines Menschen in uns, den wir nur ein einziges Mal kurz gesehen haben, sondern auch die Erfahrung eines ganzen Menschenlebens mit Bildern, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Erinnerungen an Berührungen und Gefühle. Jede Sinneserfahrung ist mit unterschiedlicher Haltbarkeitsdauer in unserem Gehirn abgespeichert. Unser Gehirn kann genau wie ein Muskel trainiert werden um „Höchstleistung“ zu erbringen.

Schenefelder Chaussee 13
D – 25 5 24 Itzehoe
Tel. + 49 - 48 21 / 68 43 – 92
Fax + 49 - 48 21 / 68 43 – 93
mobil + 49 - 1 72 / 8 955 951
eMail: info@mediacoach.de
Internet: www.mediacoach.de
Bankverbindung:
HypoVereinsbank Itzehoe
Bankleitzahl 200 300 00
Kontonummer 26 01 06 11
Steuernummer: 18 220 42885

*Eine Marke der
avisio media-Gruppe*

Ziele

Die Teilnehmer kennen Strategien die Ihnen helfen, Informationen verschiedenster Art besser abzuspeichern. Sie können durch Stress entstandene Denkblockaden abbauen und ihre eigenen Ressourcen mobilisieren.

Inhalte

- Gedächtnisleistung und Kreativität steigern
- Konzentrationsübungen
- Eigene Stärken stärken
- Entspannungstechniken

Methoden

Vortrag, Einzel- und Gruppenarbeit

Teilnehmer

5 – 10 (aus einer Firma / Branche)

Dauer

½ Tag (werktags)

Dozent

Marion Meuser, Dipl. Pädagogin