

## Pinnwand adé – Fitnessstraining für die grauen Zellen

*Kursleitung: Sabine Tietze*

Aufmerksam und konzentriert arbeiten, sich Namen und Ereignisse dauerhaft merken, auch komplizierte Themen verstehen – ständig ist das Gehirn in Betrieb und leistet Schwerstarbeit. Durch die wachsende Flut der Daten und Fakten, die tagtäglich aufgenommen wird und den ständigen Entscheidungs- und Termindruck scheint der Kopf an seine Kapazitätsgrenze zu stoßen. Dieser Workshop lehrt verschiedene Techniken des Gedächtnistrainings auf interessante und humorvolle Weise. Er vermittelt verschiedene Tricks, mit denen die Gedächtnisleistung erheblich gesteigert werden kann, um auch in stressigen Situationen den Überblick zu behalten. Leichte und einfache Methoden helfen dabei, sich Namen, Daten, Zahlen und Fakten zu merken.

Thematische Schwerpunkte:

- Wie lernt unser Gehirn
- Lernen mit allen Sinnen
- Was ist bei der Gedächtnisbildung hilfreich?
- Bildhafte Gedächtnistechniken
- Nutzung der Mnemotechnik

Eine Fülle von praktischen Beispielen ermöglichen, Memotechniken für Beruf und Privatleben gewinnbringend einzusetzen. Der Workshop basiert auf modernen pädagogischen Konzepten. Das heißt, es gibt immer eine Menge zu lachen – und das tut gut und verankert neues Wissen mit Leichtigkeit.

**Samstag, 14. April 2018, 14.30 – 18.00 Uhr**

**Ein Angebot von:**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

**Adresse:**

Gröpelinger Heerstraße 406 - 408

Seminarhaus im Park

28239 Bremen

**Ansprechperson:**

Dr. Petra Gurn

**Telefon:**

(0421) 6102 2101

**E-Mail-Adresse:**

[gesundheitsimpulse@diako-bremen.de](mailto:gesundheitsimpulse@diako-bremen.de)

**Internetadresse:**

[www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse](http://www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

41 €