

## **Gedächtnis- und Konzentrationstechniken**

### **Gut vorbereitet für MORGEN und Umgang mit Stress**

In einer Zeit von ständiger Überflutung von Informationen, plötzlicher Wechsel von Arbeitsmethoden und Menschen, rasanten technischen Entwicklungen und Zeitmangel, ist die Besinnung auf die eigenen Fähigkeiten und deren optimierter Einsatz besonders wichtig. Die bewusste und aktive Nutzung unserer Ressourcen (Gehirn- und Gedächtnisleitung) wird dadurch immer wichtiger. Aufbauen der eigenen Widerstandsfähigkeit gegenüber all diesen Belastungen kann helfen stressresistenter und aktiver im Arbeitsprozess zu bleiben.

#### **SEMINARTHEMEN:**

- Was kann mein Gehirn?
- Einfaches Aufnehmen und optimales Speichern von Informationen (Zahlen, Namen, Gesichter, Präsentationen, usw.)
- Lernen lernen – Lerntechniken für den Alltag (Beruf und Privat)
- Konzentration steigern (trotz Überflutung von Umwelteinflüssen, Lärm, Technik, usw.) – dadurch mehr im Hier und Jetzt sein
- Umgang mit unvermeidbarem Stress ( was stresst mich, Resilienz aufbauen, Gelassenheit in schwierigen Situationen, Abgrenzen, aktive Nutzung meiner persönlichen Ressourcen)
- Erwecken individueller Anlagen und kreativer Fähigkeiten

### **SEMINARMETHODE:**

- Effiziente Lerntechniken
- Tools zum Merken von Namen und Zahlen
- Konzentrationsübungen
- Entspannungstechniken
- Feedback der Teilnehmer/innen und der Trainerin
- Reframing von eingefahrenen Mustern
- Gruppenübungen

### **SEMINARZIELE:**

- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung des Selbstwertes
- Vermeidung von Überlastungen
- Erhöhung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbessertes Umgang mit Veränderungen
- Steigerung der Motivationsfähigkeit
- Körperliche und geistige Leistungssteigerung
- Selbstsicheres Handeln
- Emotionale Stabilität

Um Ihnen den größtmöglichen Nutzen aus unseren Seminaren bieten zu können,  
ersuchen wir Sie, von der Möglichkeit einer kostenlosen und unverbindlichen  
Seminarvorbesprechung Gebrauch zu machen!

Ihr Seminarberater ist gerne für Sie da!



SEMINARINSTITUT

Tel.: 01-512 78 61 Fax: 01-512 49 25  
e-mail: office@ahe.at Internet: www.ahe.at  
A·H·E Hönn & Graßl O·E·G 1010 Wien, Walfischgasse 9



SEMINARINSTITUT