

## BrainFit-Leistung/Konzentration/Kreativität

**Unser heutiger Alltag fordert oft schnelle Entscheidungen, kreative Denkprozesse und eine hohe Aufmerksamkeit. In dem Kurs verbessern die Teilnehmer\_innen mit Spaß und Begeisterung ihre Konzentration und Kreativität. Körper und Geist werden gleichermaßen angeregt und die Kompetenzen für die täglichen Anforderungen gestärkt.**

### Inhalte

Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern entwickelt und basiert auf neuen Erkenntnissen der Neurowissenschaften.

Theorie und Praxis:

- Neurowissenschaften - Light, wie funktioniert unser Gehirn?
- Stress und die Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit und Konzentration
- Entspannung und Aktivierung
- Koordination und Gehirnleistung
- Gedächtnistraining (mit Spaß)
- Kreativität fördern
- Bewegung und mentale Leistungsfähigkeit
- Optimale Ernährung für hohe Aufmerksamkeits- und Koordinationsleistung

### Angebot

- Seminar, 6/14 Personen
  - Vortrag, 10 bis .... Personen
  - Workshop, 6/20 Personen
  - Kombination Vortrag und Workshop, 6/20
- Zielgruppe: alle die sich und ihre geistige und kreative Leistungsfähigkeit weiterentwickeln möchten

### Dozent

Heike Albers-Germer/Diplom Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin (Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung), Stressmanagement-, BrainFit- und Resilienz-Trainerin, Moderatorin für Beteiligungsprozesse

### Organisation

Dauer:

- Seminar, 10 UE (=7,5 h) oder 2 x 5 UE (3,75 h)
- Vortrag, 2 UE (=1,5 h)
- Workshop, 4 UE (=3 h)
- Kombination Vortrag und Workshop, 6 UE (=4,5 h)

Raum:

- ausreichend Bewegungsfreiheit für die Übungen
- Flipchart
- Beamer

Besonderheit:

Das Thema motiviert und aktiviert Ihre Mitarbeiter. Neben den vielen positiven Effekten ist der Spaßfaktor (super fürs Arbeitsklima!) garantiert. Ausführliches Skript um Übungen künftig weiter zu nutzen.

