

Mentale Aktivierung

Konzentration auf Knopfdruck, schnelles Denken, mehr behalten

GB300

Wünschen Sie sich auch manchmal einen "Turbolader für das Gehirn"? Gerade, wenn es mal wieder besonders stressig ist, alle gleichzeitig etwas von Ihnen wollen und Sie in der täglichen Informationsflut zu versinken drohen? Wie Sie Ihr Gehirn in kurzer Zeit auf Hochtouren bringen und auch in stressigen Zeiten einen kühlen Kopf bewahren, erfahren Sie in diesem Seminar. So gelingt es Ihnen, Ihr tägliches Aufgabenspensum souveräner, erfolgreicher und ein Stück weit gelassener zu bewältigen.

Nutzen Sie die Chance und erweitern Sie Ihre Methodenkompetenz!

Folgende Themen werden behandelt:

- Konzentration auf Knopfdruck – hellwach in 5 Minuten
- Denken ist Rhythmus – gehirngerechtes Arbeiten
- Mentales Stressmanagement – Kühlen Kopf bewahren, auch wenn's stressig wird!
- Erlernen ausgewählter, alltagstauglicher Gedächtnistechniken
- Präsentieren ohne Spickzettel mit der Briefkastentechnik
- Brainwalking – mentale Aktivierung in Bewegung.

Dauer: 1 Tag

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

➔ [zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

—

Kurspreis⁽¹⁾: 550 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, ➔ [Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, ➔ [Kontakt](#)

INFORMATIONEN

arbeitsschutz@ftu.kit.edu

➔ [Übersicht Themenbereich](#)

[20006683] 05.11.2022