

## Mentale Fitness Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer

... denn Ihre „Schaltzentrale“ kann viel mehr als Sie denken

- Ziele:**
- ⇒ Sie wissen, wie Ihr Gehirn funktioniert
  - ⇒ Sie behalten wichtige Informationen länger
  - ⇒ Sie trainieren wichtige Techniken und Strategien
  - ⇒ Sie erfahren, wie Sie am effektivsten lernen
- Inhalte:**
- 30 Dinge innerhalb von 3 Minuten lernen
  - Namen besser behalten
  - Bekannte Informationen schneller abrufen
  - Das V-A-K-Modell: wie lernen Sie am effektivsten
  - „Esels-Brücken“ und andere Erfolgs-Strategien
  - Probleme schnell und kreativ lösen
  - Zahlen schneller und langfristiger behalten
- Methoden:**
- Theorie-Input durch Trainer
  - Einzel-und Gruppenarbeiten
  - Mit allen Techniken wird aktiv gearbeitet
- Dauer:** ⌚ 1 Tag
- Ihre Vorteile:**
- ✓ Sie verbessern Ihre mentale Fitness
  - ✓ Sie lernen Techniken, die Sie sofort nutzen können
  - ✓ Sie erkennen Ihre persönlichen Stärken
  - ✓ Sie nutzen bisher unbewusste Erfolgs-Strategien
  - ✓ Sie erfahren, wie Sie bis ins hohe Alter geistig fit bleiben