

Mittwoch, 16.06.

09.30 Uhr

Denkflexibilität & Perspektivwechsel: „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann“

Training

Veränderungen zwingen uns, unsere Komfortzone zu verlassen und uns neuen Herausforderungen zu stellen. Diese Herausforderungen helfen uns, neue Fähigkeiten zu entwickeln, alte Gewohnheiten zu überdenken und unser vorhandenes, aber oft nicht gesehenes Potenzial zu entfalten. Ohne Veränderung treten wir auf der Stelle und verpassen so vielleicht die Möglichkeit, die beste Version von uns selbst zu werden. Also nutzen wir doch die positiven Seiten von Veränderungen. Neue Denk-Wege gehen, Perspektiven wechseln, sich der eigenen Kreativität und Fantasie bewusst werden. Ich lade Sie ein, Trainingsformen kennenzulernen, die Sie entspannter, selbstbewusster und zufriedener machen, egal ob im Beruf oder Alltag.

Was erwartet Sie?

- ☒ Sportliches Gedächtnistraining, das Wahrnehmung, Bewegung und kognitive Aufgaben vereint und Spaß macht.
- ☒ Bisherige Denkstrukturen überprüfen und neue Denk-Wege gehen.
- ☒ In Bildern denken, denn unser Gehirn kann Bilder besser verarbeiten als abstrakte Informationen.
- ☒ Bessere Nutzung unseres Gehirns und Gedächtnis im Beruf und Alltag.
- ☒ Gehirngesundheit bis ins hohe Alter - wie geht das?
- ☒ Aufmerksamkeit und Konzentration? - und warum wir das Gefühl haben, dass diese immer mehr verloren gehen? Und was können wir dagegen tun?

Bitte bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte und alle, die neue Denk-Wege gehen und ihre geistige Flexibilität im Beruf und Alltag stärken möchten
- ☒ Menschen, die Gedächtnis und Konzentration trainieren wollen
- ☒ Alle, die sich für Gehirngesundheit und den Umgang mit Veränderungen interessieren

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Sportliches Gedächtnistraining, das Wahrnehmung, Bewegung und kognitive Aufgaben verbindet
- ☒ Bisherige Denkstrukturen überprüfen und neue Denk-Wege gehen

- ☒ in Bildern denken und diese Fähigkeit für die eigene Gedächtnisleistung nutzen
- ☒ bessere Nutzung von Gehirn und Gedächtnis im Beruf und Alltag
- ☒ Wege zur Gehirngesundheit bis ins hohe Alter
- ☒ Umgang mit nachlassender Aufmerksamkeit und Konzentration

Kursleitung

Marcela Jednat

Diplom Betriebswirtin und zertifizierte Gedächtnistrainerin vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V., mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

16.6.2027 09:30 Uhr - 16.6.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.