

Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Anmeldeformular oder unter www.azk-csp.de → Bildungsangebote. Sie erhalten anschließend eine Anmeldebestätigung mit Informationen zur Anreise.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Im Übrigen gelten unsere allgemeinen Teilnahmebedingungen (www.azk-csp.de → Bildungsangebote → Anmeldung).

Der Tagungsbeitrag liegt bei **230,00 €** (davon ein Drittel Institutionsbeitrag) inklusive Verpflegung gemäß Programm und Unterkunft im Doppelzimmer und bei **262,00 €** im Einzelzimmer. Schüler, Studierende und Auszubildende bis 30 Jahre erhalten **50% Ermäßigung**. Bitte entrichten Sie den Tagungsbeitrag spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

Empfänger: Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
IBAN: DE 05 3705 0299 0000 4646 62
BIC: COKSDE33 (KSK Köln)
Betreff: Veranstaltung 21.6.500
Name des Teilnehmers

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



Bianca Hafke, Bildungsreferentin Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir sind mit unserem Träger, der Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V., seit über 30 Jahren anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.

Ansprechpartner

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter
Tel.: 0 22 23 / 73 - 0
Fax: 0 22 23 / 73 - 111
E-Mail: brpr@azk.de
Internet: www.azk-csp.de
 [facebook.com/StiftungCSP](https://www.facebook.com/StiftungCSP)

Leitung des Seminars:

Bianca Hafke, Bildungsreferentin Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
02223 – 73 209

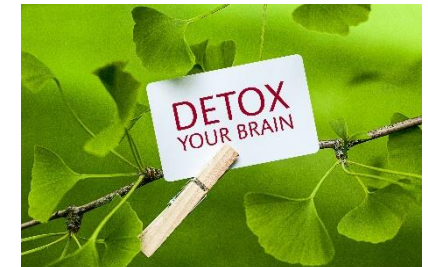
Uta Kowalski, Tagungssekretariat
02223 – 73 117

Ihre Referentin:

Antje Matull ist die Referentin, mit deren Unterstützung Sie überraschende Perspektiven entdecken und klare Lösungswege entwickeln werden – für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung. Matull bezeichnet sich selbst als Expertin für psycho-mentale Fitness. Sie ist Business-, Gesundheits- und Lerncoach.

www.azk.de

Seminarprogramm



Bildquelle: AdobeStock_110605943_Pixelrohkost

Besser konzentrieren, entspannter arbeiten Gehirnfitness für Beruf und Alltag

Datum: 14. - 16. Januar 2021

Sem.-Nr.: 21.6.500

Tagungsort:

Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Gehirnfitness für Kopfarbeiter

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Informationsflut, der wir im Alltag ausgesetzt sind, wächst und wächst.

Trotz digitaler Speichermöglichkeiten gibt es unzählige Situationen, in denen es wichtig ist, sich auf die Fähigkeiten des eigenen Gedächtnisses verlassen zu können. Lernen Sie, die Erkenntnisse der Neurowissenschaften über Informationsaufnahme und -verarbeitung im Gehirn kennen. Nutzen Sie dies, um die Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes leichter bewältigen und effektiver arbeiten zu können. Entwickeln Sie gehirnfreundliche Strategien, Ihr Potential zu steigern und neue Herausforderungen besser zu bewältigen.

Erwarten dürfen Sie einen interaktiven Input, Diskussionen und praktische Übungen
Das Seminar richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, Personalverantwortliche und Arbeitnehmervertreter.

Herzlich Willkommen in Königswinter!

Seminar-Nr.	21.6.500.0
Termin:	14.-16. Januar 2021
Ort:	Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter Johannes-Albers-Allee 3 53639 Königswinter
Leitung:	Bianca Hafke Bildungsreferentin Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
Verantwortlich:	Bianca Hafke
Referentin:	Antje Matull , Expertin für psychomentele Fitness, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coaching, Kerpen

Seminarprogramm

Donnerstag, 14. Januar 2021

bis 13.45 Uhr Anreise

14.00 – 14.30 Uhr

▶ **Begrüßung / Einführung in die Thematik**

Bianca Hafke

Bildungsreferentin Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

14.30 – 18.15 Uhr

▶ **Der Kosmos im Kopf**

- Aufbau und Funktionsweise des Gehirns
- Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Gedächtnissysteme
- Risiko- und Schutzfaktoren für das Gehirn

Antje Matull

Expertin für psychomentele Fitness, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coaching, Kerpen

18.00 Uhr Abendessen

Freitag, 15. Januar 2021

09.00 – 12.15 Uhr

▶ **Ganzheitliches Gehirntraining**

- Der Mensch im Mittelpunkt
- Der Geist: die kognitive Ebene
- Der Körper: die motorische Dimension
- Die Seele: die persönlichen Gefühle
- Aktivierung und Synchronisation der Hemisphären

- Anspannung und Entspannung

Antje Matull

12:15 Uhr Mittagessen

14.00 – 18.15 Uhr

▶ **Memotechniken I**

- Training des bildhaften Vorstellungsvermögens
- Kreatives Verknüpfen
- Wege: Loci-Methode

Antje Matull

▶ **Memotechniken II**

- Landkarten: Mind-Map
- Visualisierungen: Zahlensymbole
- Akronyme und Merksätze

Antje Matull

18.15 Uhr Abendessen

Samstag, 16. Januar 2021

08.45 – 12.15 Uhr

▶ **Fortsetzung Memotechniken**

Antje Matull

▶ **Transfer in den beruflichen Alltag**

Antje Matull

12.15 Uhr Mittagessen

12.45 – 13.30 Uhr

▶ **Seminauswertung & Feedbackrunde**

Bianca Hafke, Antje Matull

- Änderungen im Programm vorbehalten! -