

## Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Anmeldeformular oder unter [www.azk.de](http://www.azk.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.de](http://www.azk.de) → Bildungsangebote → Anmeldung).

Der Tagungsbeitrag liegt bei **250,00 €** (davon ein Drittel Institutionsbeitrag) inklusive Verpflegung gemäß Programm und Unterkunft im Doppelzimmer und bei **282,00 €** 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: DE05 3705 0299 0000 4646 62

BIC: COKSDE33 (Kreissparkasse Köln)

Verw.-zweck: 22.6.551.0 + Name Teilnehmer/in

## 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](mailto:brpr@azk.de)

Internet: [www.azk.de](http://www.azk.de)

Verantwortlich im Bildungsforum:

Frau Dr. Ulrike Buschmeier, Geschäftsführerin

Seminarleitung:

Constantin Ortseifer, Bildungsreferent, 02223-209,

[brpr@azk.de](mailto:brpr@azk.de)

Tagungssekretariat:

Uta Kowalski, 02223-117, [brpr@azk.de](mailto:brpr@azk.de)



### Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V., der Träger des Johannes-Albers-Bildungsforums gGmbH, ist seit über 30 Jahren anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und versteht sich als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.

[www.azk.de](http://www.azk.de)

Seminarprogramm



Fotolia#96427941\_pershkov(1)

**Besser konzentrieren,  
entspannter arbeiten.  
Gehirnfitness für Beruf  
und Alltag**

**Datum: 21. - 23. Februar 2022**

Sem.-Nr.: 22.6.551.0

**Tagungsort:**

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

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.

Sie erwartet ein interaktiver Input, Diskussionen und praktische Übungen.

Das Seminar richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, Personalverantwortliche und Arbeitnehmervertreter.

Herzlich Willkommen in Königswinter!

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

Bezirksregierung Köln



Für weitere Seminare und Informationen, besuchen Sie unsere Homepage: [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de)

## Programm

### Montag, 21. Februar 2022

bis 13.45 Uhr **Anreise**

14.00 – 14.30 Uhr

▶ **Begrüßung / Einführung in die Thematik**

**Constantin Ortseifer**, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum

14.30 – 18.15 Uhr

▶ **Das menschliche Gehirn – Schaltzentrale für Fühlen, Denken und Handeln**

- Aufbau und Funktion des Gehirns
- mit allen Sinnen wahrnehmen
- Gedächtnissysteme
- Merktipps für den Alltag

**Ute Hein**, Kommunikationstrainerin, Institut für Politische Bildung, Sprache und Kultur, Wachtberg

18.15 Uhr Abendessen

### Dienstag, 22. Februar 2022

09.00 – 12.15 Uhr

▶ **Körper, Seele, Geist – ganzheitliches Gehirntraining**

- Konzentrationshindernisse und Konzentrationsschwächen
- Techniken zur Förderung der Konzentration
- Lern- und Arbeitshindernisse
- Lerntypen und Lernmethoden

12:15 Uhr Mittagessen

14.00 – 18.15 Uhr

▶ **Memotechniken I**

- Das Merken von Zahlen
- Nie wieder Namen und Personen vergessen

▶ **Memotechniken II**

- Arbeiten unter Stress – Hilfen gegen Blackout
- Training bildhaftes Vorstellungsvermögen

18.15 Uhr Abendessen

### Mittwoch, 23. Februar 2022

08.45 – 12.15 Uhr

▶ **Kreativitätstechniken**

- Alles muss auf den Tisch – Brainstorming
- Zusammenhänge visualisieren - Mindmapping

▶ **Transfer in den Alltag**

- Übung macht den Meister
- Kleines Zeitmanagement

12.15 Uhr Mittagessen

12.45 – 13.30 Uhr

▶ **Seminauswertung & Feedbackrunde**  
**Constantin Ortseifer, Ute Hein**

Anschließend Mittagessen/Abreise

Änderungen vorbehalten!