

Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Anmeldeformular oder unter www.azk-csp.de → Seminare. Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Tagungsbeitrag liegt bei **330,00 €** (davon ein Drittel Institutionsbeitrag bei Seminaren über die bpb) **inklusive Verpflegung** gemäß **Programm** und **Unterkunft** im Doppelzimmer und bei **362,00 €** im Einzelzimmer. Schüler, Studenten und Auszubildende 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: 23.6.550.5 AK + Name Teilnehmer/in

Ansprechpartner

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3

53639 Königswinter

Verantwortlich im Bildungsforum:

Frau Dr. Ulrike Buschmeier, Geschäftsführerin

Seminarleitung:

Constantin Ortseifer, Bildungsreferent, 02223-73209,

constantin.ortseifer@azk.de

Tagungssekretariat:

Uta Kowalski, 02223-73117, brpr@azk.de



Erstellung des Flyers: 097.11.2022

Rev.-Nr.: 6.18a.9, Freigabe: 23.08.2022

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

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir sind 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.

www.azk.de

Seminarprogramm



Aktion 2023!
Besuchen Sie unser Haus mit einem Teilnehmer, der noch nicht im Haus war, erhalten Sie und Ihr Gast jeweils 30% Ermäßigung auf die Tagungsgebühr!



Fotolia#96427941_pershkov(1)

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

Datum: 26.04. - 28.04 2023

Sem.-Nr.: 23.6.550.0

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!

Programm

Mittwoch, 26. April 2023

bis 13.00 Uhr **Anreise**

13.00 – 13.15 Uhr

Begrüßung / Einführung in die Thematik Constantin Ortseifer,

Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum

13.15 – 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

Donnerstag, 27. April 2023

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

Freitag, 28. April 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

Seminarauswertung & Feedbackrunde Constantin Ortseifer, Ute Hein

anschließend Mittagessen/Abreise

Änderungen vorbehalten!