

# Gedächtnis- und Konzentrationstraining

## Wer sollte an diesem Training teilnehmen?

Führungs- und Führungsnachwuchskräfte aller Unternehmensbereiche; Mitarbeiter/Innen aller Unternehmensbereiche

## Wobei soll mich das Training unterstützen?

Der Grundannahme Vera Birkenbihls folgend, dass es kein schlechtes, sondern nur ein schlecht genutztes Gedächtnis gibt, weist dieses Effektivtraining den Weg die eigenen Denk- und Lernprozesse neu und gehirngerecht auszurichten. Ein großes Vergnügen, das uns das Leben ein wenig leichter machen kann.

## Welche Ziele werden mit diesem Training verfolgt?

Die Teilnehmenden...

- ... lernen die grundlegenden Lernmechanismen des Gehirns kennen
- ... überprüfen ihre eigene „Denk/Lern“-Situation anhand zahlreicher Beispiele
- ... erarbeiten einen Plan zur Optimierung der eigene Gedächtnisleistung
- ... erkennen, welche Auswirkung Stress auf das eigene Lern- und Denkverhalten hat und entwickeln nachhaltige „Anti-Stress-Strategien“

## Welche Inhalte werden vermittelt?

- \* Negative Lern- und Denkmuster auflösen
- \* Erkennen und Nutzen der eigenen Lern- und Denkstrategie
- \* Persönliche Wahrnehmungsebenen
- \* Zustandsmanagement beim Lernen / Denken
- \* Stressfreiheit als Voraussetzung für wirkungsvolles Lernen
- \* Erstellen eines individuellen Gedächtnis- und Lernplans

## Wie lange dauert das Training und wann findet es statt?

Dauer: 1 Tag – Beginn: 10:00 Uhr; Ende: 17:00 Uhr

Termine finden Sie in unserer Übersicht auf [www.plum-partner.de](http://www.plum-partner.de)

## Was kostet die Teilnahme an diesem Training?

Teilnahmegebühr, inkl. Übungs- und Arbeitsmaterial, pro Person:

389,00 € zzgl. 19% Mwst

Tagungspauschale / Verpflegungskosten, pro Person:

89,00 € zzgl. 19% Mwst

## Wie werde ich nach dem Training begleitet?

Holen Sie sich individuelle Unterstützung, die Ihnen den Transfer in Ihre persönlichen Arbeitsabläufe nachhaltig sichert. Innerhalb der ersten 12 Wochen nach der Teilnahme nutzen Sie zwei 15-minütige Online-Coachings. Diese sind für alle Teilnehmenden unserer offenen Trainings kostenfrei.