BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

BRAIN BOOSTER
Training mit Spaß für mehr Fokus und Leistungsfähigkeit

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Wussten Sie, dass Ihr Gehirn jeden Tag unzählige Impulse verarbeitet – und dass kleine Veränderungen große Effekte auf Konzentration, Reaktionsvermögen und Stressresistenz haben können? In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit auf spielerische Weise herausfordern und trainieren können. Mit Übungen, die visuelle Aufgaben, Bewegung und kognitive Herausforderungen kombinieren, aktivieren Sie neue Denk- und Handlungswege. Sie erleben, wie kleine Impulse im Gehirn große Wirkung entfalten und Ihre Aufmerksamkeit, Koordination und Flexibilität messbar steigern. Praxisnahe Challenges lassen Sie experimentieren, ausprobieren und direkt spüren, wie das Gehirn auf neue Reize reagiert.

Lernen war noch nie so überraschend – und so kurzweilig. Verlassen Sie dieses Seminar mit frischen Ideen, mehr Fokus und einem neugierigen Blick auf Ihre eigenen Möglichkeiten.

Ziel
- Sie kennen die Grundlagen, wie das Gehirn Informationen aufnimmt, verarbeitet und neue Denkmuster bildet.
- Sie sind informiert über Methoden, die visuelle Aufgaben, Bewegung und kognitive Elemente kombinieren, um die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.
- Sie haben einen Überblick über mögliche Übungen zur Förderung von Konzentration, Reaktionsvermögen, Stressresistenz und Koordination erhalten.
- Sie sind in der Lage, die erlernten Techniken gezielt im Alltag einzusetzen, um Ihre Aufmerksamkeit und mentale Flexibilität zu verbessern.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.

Programm
- Visuelle Aufgaben und kognitive Challenges zur Aktivierung neuer Denkmuster
- Bewegungsbasierte Übungen zur Förderung von Koordination und Gehirnleistung
- Methoden zur Steigerung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen
- Praxisnahe Übungen zur Erhöhung von Stressresistenz und mentaler Flexibilität
- Spielerische Herausforderungen zur direkten Anwendung im Alltag

Seminarnummer:
P27-2.1.9

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Stephanie Müller
Master of Science, Sportwissenschaftlerin, lizensierte Personal Trainerin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
16.09.2027

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 510

Anmeldeschluss:
12.08.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

