



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Fit im Kopf - fit im Büro

### Steigern Sie Ihre mentale Fitness!

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

"Ein gutes Gedächtnis merkt sich nicht alles, sondern vergisst das Unwesentliche." (Peter Bamm)

Wünschen Sie sich im Alltag einen klaren Kopf, um alle Anforderungen erfolgreich zu meistern? Möchten Sie sich Namen, Zahlen, Informationen besser merken und Wichtiges nicht vergessen?

In diesem Praxisseminar erfahren Sie, wie Sie das Potenzial Ihres Gehirns besser nutzen. Dabei lautet die Devise: So wenig Theorie wie notwendig und so praktisch wie möglich! Sie erfahren, wie leistungsfähig das Gehirn ist und üben diverse praktische Merktechniken. Sie lernen, wie Sie sich leichter auf eine Aufgabe konzentrieren und auch wie Sie schnell von einer zur anderen Aufgabe umschalten. Zudem zeigt Ihnen die Trainerin, wie Sie Störfaktoren ausblenden und die Kraft der Sprache nutzen können.

- Wie funktioniert das Gehirn?
  - Grundlagen zur Gehirn- und Gedächtnisleistung
- Wie kann ich im Kopf flexibel bleiben?
  - Neue Synapsen schaffen durch Koordinationsübungen
- Wie kann ich mir Namen, Zahlen, Fakten leichter merken?
  - Diverse praktische Merktechniken
- Was brauche ich für eine gute Konzentration?
  - Störfaktoren ausschalten
- Die Kraft der Sprache nutzen
  - "Ich kann das!" Wortschatz statt Wortmüll
- Welche Entspannung kann ich in meinen Alltag einbauen?
  - Übungen als Ausgleich zum Stress
- Beantwortung von Fragen der Teilnehmer/innen

#### Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

**Beginn**  
23.05.2024

**Ende**  
23.05.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
390 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Bozen  
Südtiroler Straße 60

**Zielgruppe**  
Sekretär/innen, Assistent/innen und Interessierte

**Referent/in**  
Petra Gamper

**Gebühr**  
139 € + MwSt.

**Anmeldeschluss**  
16.05.2024

**Kursanbieter**  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10768>

**Ansprechperson**

Tel.  
Email