

## Kursvorschläge für Erwachsene:

(individuelle Kurse sind jederzeit möglich - sprechen Sie mich bitte an)

<p><b>Gehirnjogging / Mentales Aktivierungstraining (MAT®) - Was steckt dahinter?</b></p> <p>"Grips ist trainierbar". Gezieltes Training des Gehirns kann seine Leistungsfähigkeit erheblich steigern. Aber was passiert dabei im Kopf? Seit wann gibt es Gehirnjogging? Was bringt das Training des Gehirns wirklich? Wie sollte ein vernünftiges Training aussehen? Für wen ist Gehirnjogging besonders wichtig? Wie mache ich mich geistig fit? Zehn Minuten tägliches Training genügen, um geistig fit zu bleiben.</p> <p>All diese Fragen und noch mehr werden in diesem Vortrag erläutert.</p>	<p>Art: Vortrag</p> <p>Zielgruppe: Erwachsene</p> <p>Dauer und Zeit: 1 Abend, 19.30 - 21.45 Uhr</p>
<p><b>Geistige Fitness für den Alltag - MAT® - Gehirnjogging</b></p> <p>Wer rastet, rostet. Dies gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für unser Gehirn! Durch wissenschaftliche Forschungen wurde nachgewiesen, dass die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis durch regelmäßiges Training erhalten und gesteigert werden kann. Das MAT-Gehirn-Jogging ist ein von Ärzten und Psychologen entwickeltes und wissenschaftlich erprobtes Verfahren zur Erhaltung und Steigerung der Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit. In angenehmer und zwangloser Atmosphäre lernen Sie Übungen kennen, die Ihre "grauen Zellen" in Schwung bringen, so dass Sie Ihre Gedächtnisleistung auf hohem Niveau erhalten. Weiterhin erlernen Techniken, mit denen Sie sich Namen und Gesichter einprägen, Zahlen spielerisch verarbeiten, Reden ohne Spickzettel halten, usw. 10 Minuten (!) täglich genügen, um geistig fit zu bleiben oder auch wieder zu werden. Sie lernen Übungen für das tägliche Leben.</p>	<p>Art: Übungseinheiten</p> <p>Zielgruppe: Erwachsene</p> <p>Dauer und Zeit: 5* je 60 Minuten</p>
<p><b>Brain-Walking</b></p> <p>Dass wir bei Bewegung besser denken können, ist erwiesen. Beim zügigen Gehen durch eine Park oder eine Landschaft trainieren wir unser Gehirn mit allen 5 Sinnen, kräftigen den Bewegungsapparat und schulen die Konzentration. Sie empfinden Spaß, Motivation und Gute Laune - geeignet für jedes Alter. Lassen Sie sich überraschen!</p>	<p>Art: Übungseinheiten</p> <p>Zielgruppe: Erwachsene</p> <p>Dauer und Zeit: 4* je 60 Minuten oder 1* je 90 Minuten</p>

<p><b>Brain Food - Essen und Trinken Sie sich schlau!</b></p> <p>Schon die alten Römer wussten: "Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper". Bewegung verbessert die Denkleistung, aber sowohl Gehirn wie Muskeln müssen richtig ernährt und entsprechend trainiert werden, um fit zu sein.</p> <p>Richtige Ernährung hält die grauen Zellen in Topform und hilft, ihre Leistungsfähigkeit optimal zu nutzen. Welche Lebensmittel fürs Gehirn wann besonders wichtig sind und dazu leckere Rezepte. All das und noch mehr wird in diesem Vortrag erläutert.</p>	<p><b>Art:</b> Workshop</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Erwachsene, Auszubildende, Schüler</p> <p><b>Dauer und Zeit:</b> 1 Abend, 19.30 - 21.45 Uhr oder 3 Unterrichtsstunden in der Schule</p>
<p><b>Vital im Leben - Geistig Fit am Arbeitsplatz</b></p> <p>An jedem Arbeitsplatz gilt es täglich eine Fülle von Informationen aufzunehmen, zu speichern und sich wieder zu erinnern. Dazu sind ein gutes Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit erforderlich. Mit wenig Zeitaufwand sind Sie fähig, grosse Erfolge zu erzielen, wenn Sie es richtig anpacken. Mit dem richtigen Training lässt sich Ihr Gedächtnis verbessern, die Konzentration steigern und die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns optimieren.</p> <p>Themen: Wie unser Gehirn funktioniert - Verbesserung von Konzentration und Aufnahmefähigkeit - Was Sie sich schon immer merken wollten - Mehr Informationen aufnehmen und behalten - Brainfood- macht leistungsfähiger und denkschneller.</p>	<p><b>Art:</b> Workshop</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Berufstätige, Auszubildende</p> <p><b>Dauer und Zeit:</b> 1 Tag 9.00 - 16.00 Uhr</p>
<p><b>Neurobics - Fit im Kopf</b></p> <p>Alltägliches mal ganz anders machen ...</p> <p>...denn Routine ist Gift für das Gehirn. Wer geistig fit sein, schnell lernen und ein Super-Gedächtnis haben will, der sollte seine grauen Zellen mit Neurobics neue Impulse geben. Kleine Notizen mal mit links schreiben, die Uhr am anderen Arm tragen, mit geschlossenen Augen essen: Das sind nur wenige von vielen recht ungewöhnlichen, aber witzigen Übungen, mit denen Sie Ihren Kopf trainieren und fit halten können. Ein kurzer Einblick in die Funktionsweise des Gehirns rundet den Abend ab. Das Alter spielt keine Rolle.</p>	<p><b>Art:</b> Workshop</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Erwachsene</p> <p><b>Dauer und Zeit:</b> 1 Abend, 19.30 - 21.45 Uhr</p>
<p><b>Wie seinerzeit bei Rudi Carell: "Am laufenden Band"</b></p> <p>Zwanzig alltägliche Gegenstände einprägen und in der richtigen Reihenfolge erinnern! - So konnte man vor 30 Jahren im Fernsehen tolle Gewinne absahnen.</p> <p>Sie erlernen in nur 90 Minuten eine Technik, in der auch Sie sich mühelos 20 Begriffe merken können - und wenn nicht fürs Fernsehen, dann fürs tägliche Leben (z.B. Einkaufslisten, Tätigkeiten usw.).</p>	<p><b>Art:</b> Workshop</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Erwachsene</p> <p><b>Dauer und Zeit:</b> 1 Abend, 19.30 - 21.45 Uhr</p>

<p><b>Genial lernen - mehr behalten</b>  Von Jahr zu Jahr wird der Lernstoff anspruchsvoller. Intelligenz und Begabung sind nur zu etwa 30% für den Lernerfolg ausschlaggebend.  Es werden Methoden und Techniken vorgestellt, die zu rationellerem und erfolgreicherem Lernen anleiten können. Themen wie Aufbau und Funktionsweise unseres Gehirns, Leistungssteigerung durch Gehirnjogging und Mentales Aktivierungstraining, Bedeutung der körperlichen Bewegung sowie der Ernährung für den Lernerfolg und Lerntechniken werden besprochen.</p>	<p><b>Art:</b>  Vortrag  <b>Zielgruppe:</b>  Eltern  <b>Dauer und Zeit:</b>  1 Abend,  19.30 - 21.45 Uhr</p>
<p><b>Zwischenhalt - ein Tag für mich!</b>  Workshop für (Ehe)Frauen, Mütter und Singles, aber auch weibliche Allround-Genies, die Kraft für den Alltag tanken wollen und mehr aus ihrem Leben machen möchten  Themen: Was tut mir wirklich gut? Was gibt mir Kraft und Energie? Wie kann ich - auch bei wenig Zeit - mit einfachen Mitteln etwas für mich tun? Wie hole ich mehr aus meiner Zeit heraus? Wie kann ich mit Stress umgehen?  Sie entdecken neue Energiequellen für den Alltag, erleben Phantasiereisen, lernen Gedächtnisstrategien, erhalten Infos zum Thema Brainfood und dazwischen zur Auflockerung einfache Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen.  In einer kleinen Gruppe und in ungezwungener Atmosphäre können Sie einfache Übungen und Techniken ausprobieren, die Sie später auch Zuhause allein durchführen können.  Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen!</p>	<p><b>Art:</b>  Workshop  <b>Zielgruppe:</b>  berufstätige Frauen,  Mütter, Singles  <b>Dauer und Zeit:</b>  1 Tag  9.00 - 15.00 Uhr</p>
<p><b>Aktiv zum neuen Job - Bewerbungstraining</b>  Wie man lernt, weniger Absagen und mehr Einladungen zu erhalten!  Wie kommt es, dass einige Bewerber 80 Bewerbungen verschicken und nur 2 Einladungen erhalten und andere Bewerber nur 40 Bewerbungen verschicken aber 10 Einladungen erhalten? Nur die Qualifikation? Nein!  Der große Unterschied liegt darin, WIE sie sich bewerben!  Themen rund um die Bewerbung werden erläutert, wie z.B.  Das Layout - viele Möglichkeiten  Das Deckblatt  Das Anschreiben  Der Lebenslauf  Das Foto  Die häufigsten Fehler  usw.  Gerne dürfen Sie auch bereits erstellte Bewerbungen als Anschauungsmaterial mitbringen.</p>	<p><b>Art:</b>  Workshop  <b>Zielgruppe:</b>  Berufstätige,  Berufseinsteiger,  Schulabsolventen  <b>Dauer und Zeit:</b>  2 Abende,  19:00 - 21:15 Uhr</p>

## **Erfolgreiches Projektmanagement - Methoden und Techniken**

Projekte werden heute in nahezu allen Unternehmen jeder Größenordnung durchgeführt. Neueren Untersuchungen zufolge scheitern allerdings ca. 45% aller Projekte, d. h. sie werden abgebrochen, "auf Eis gelegt" oder liefern Ergebnisse, die keiner braucht. Prominentes Beispiel aus der jüngeren Vergangenheit ist das Projekt "LKW-Maut".

"Haben wir ein Projekt oder hat ein Projekt uns?" Diese Frage entscheidet oft über den Projekterfolg. In diesem Kurs wird der Charakter von Projekten dargestellt, die Planungsinstrumente und deren Anwendung vorgestellt. Wann spricht man von einem echten Projekt? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wie formuliert man Projektziele und Meilensteine? Das Magische Dreieck oder was hat oberste Priorität im Projekt? Welche Rolle spielt das Projektteam? Welche Aufgaben hat ein Projektleiter. Woran erkennt man Krisen? Sie erhalten einen Einblick in den kompletten Projektablauf, von Start über Planung, Steuerung und Projektende.  
Im Seminar werden Techniken und Vorgehensweisen besprochen, die das Scheitern eines Projektes verhindern helfen.

Als Zielgruppe kommen Leiter von Projektteams, Projektmitarbeiter und alle, die sich einen systematischen und aktuellen Überblick über die Methoden und Techniken des Projektmanagements verschaffen wollen, in Frage.

**Art:**

Workshop

**Zielgruppe:**

Berufstätige, angehende  
Projektleiter

**Dauer und Zeit:**

1 Tag,

9:00 - 14:45 Uhr und 1

Abend,

19.00 - 22.00 Uhr

## **Kursvorschläge für Kinder:**

(individuelle Kurse sind jederzeit möglich - sprechen Sie mich bitte an)

### **Gehirnjogging für Schüler**

Längst ist bekannt, dass Mentales Aktivierungs-Training (= Gehirn-Jogging) auch eine wesentliche Basis für den Lernerfolg in der Schule ist. MAT ist etwas anders als Lernstrategien, schließt diese nicht aus, sondern wirkt alleine und direkt, aber auch ergänzend.

Für eine bessere Leistungsorientierung in der Schule benötigen die Schüler eine gute Konzentrations- und Lernfähigkeit.

Weiterhin werden Tipps zur Entspannung und Bewegung sowie zur richtigen Ernährung vermittelt. Denn: Lernen benötigt Energie!

Dieser Kurs möchte speziell zur gezielten Förderung von Schülern im Alter von 10 - 14 Jahren beitragen.

Das "Mentale Aktivierungs-Training" = Gehirn-Jogging wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt.

**Art:**

Übungseinheiten

**Zielgruppe:**

Kinder

**Dauer und Zeit:**

5\* je 90 Minuten

<p><b>Zaubern ist keine Hexerei - Zauberhaftes Lerntraining</b></p> <p>In der Übergangsphase von der Grundschule in eine weiterführende Schule spielen die Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit dem Lernen eine immer stärkere Rolle. Das heißt, die Kinder müssen in erster Linie "das Lernen lernen". Hier kann das Zaubernlernen eingesetzt werden, um mit dem Lernprozess besser umzugehen und an Beispielen anzuwenden. Insbesondere geht es hier um gedächtnispsychologische Aspekte, den Umgang mit der Prüfungsangst und Schulstress, sowie um weitere Einflussfaktoren, die für eine effektive Vorbereitung etwa auf Klassenarbeiten wichtig sind. Themen der 5 Bausteine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentrationserwerb durch Einhaltung von Regeln und Vorschriften</li> <li>• Zaubern motiviert, behebt Lernängste und fördert ein positives Selbstwertgefühl</li> <li>• Zaubern fördert die Sprechfreude und die Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Zaubern zur Entspannung</li> <li>• Zaubern trainiert das Gedächtnis</li> </ul> <p>Mitzubringen: Schuhkarton, drei Stofftaschentücher(oder ähnliches)</p>	<p><b>Art:</b> Übungseinheiten</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Kinder (max. 8)</p> <p><b>Dauer und Zeit:</b> 5* je 90 Minuten</p>
<p><b>Workshop "Genial lernen - mehr behalten!"</b></p> <p>Schüler - welche gesund sind - und trotzdem schlechte Noten nach Hause bringen, haben oft nur versäumt, richtig zu lernen.</p> <p>Es wird eine Fülle von Methoden und Techniken vermittelt. Sie leiten zu rationellerem und erfolgreicherem Lernen an. Themen wie Aufbau und Funktionsweise unseres Gehirns, Leistungssteigerung durch Gehirnjogging und Mentales Aktivierungstraining, Bedeutung der körperlichen Bewegung sowie der Ernährung für den Lernerfolg und Lerntechniken werden in diesem Workshop behandelt.</p> <p>Dieser Workshop richtet sich an Schüler und Schülerinnen im Alter von 12 - 16 Jahren. Ein energiereicher Mittagsimbiss ist im Preis inbegriffen. Bitte Getränke wie Mineralwasser oder Apfelschorle mitbringen.</p>	<p><b>Art:</b> Workshop</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Schüler, Auszubildende</p> <p><b>Dauer und Zeit:</b> 1 Tag, 9.00 - 15.00 Uhr</p>