

Brainbuilding: Konzentration, Gedächtnis & Stressbalance

Mit maximalem Fokus zu mehr Leistung

Die Themen

- Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung in kürzester Zeit ankurbeln
- Konzentration: Wie Sie Ihre Aufmerksamkeit steigern, fokussieren und dauerhaft halten
- Für Ihr effektives Selbstmanagement: Machen Sie Ihr Gehirn immun gegen Ablenkungen & Störungen
- Den Fokus trainieren - Ihr Schlüssel zu mehr Leistung
- Stressbalance: So bleiben Sie energievoll und ausgeglichen

Ihr Referent



Markus Orschler

Gedächtnistrainer, Lern- und Lesetrainer, Philosoph

begeistert als Trainer mit seiner kreativen Art und mit seiner praxisorientierten Ausrichtung. Mit Witz & Verstand hilft er Ihnen, Ihr verborgenes Potential zu entdecken und nachhaltig zu trainieren: Praxisnah, umsetzbar, humorvoll.

Ziel des Seminars

Der Schlüssel zu mehr Leistung und Balance ist Ihr Fokus. Wenn Sie diesen trainieren, werden Sie konzentrierter, leistungsfähiger, schneller, kreativer. Unsere Gehirnleistung können Sie sich wie bei einem Smartphone vorstellen: Mehrere "Apps" sind gleichzeitig geöffnet und laufen scheinbar harmlos im Hintergrund, schwächen aber die Gesamtleistung. Trainieren Sie nun Ihren Fokus, lernt Ihr Hirn, alle im Hintergrund laufenden Vorgänge zu schließen und sich nur auf die eine Aufgabe zu konzentrieren.

In diesem Seminar mit zahlreichen Übungen trainieren Sie die wichtigsten Säulen des Selbstmanagements, des Lernens und des Fokussierens. Die Praxisorientierung ist garantiert: Nach dem Training gelingt es ganz einfach, alte Verhaltensmuster zu begreifen und neue Routinen zu etablieren.

Teilnehmerkreis

Führungskräfte aller Ebenen sowie Manager, die mit Hilfe von Brainbuilding effizienter, konzentrierter, sowie stressfreier arbeiten und mit maximalem Fokus mehr (Hirn-) Leistung erbringen möchten.

Inhouse-Seminar

Eine Inhouse-Veranstaltung rechnet sich meist schon ab fünf Teilnehmern. Gerne senden wir Ihnen ein Angebot zu.

Ihr Referent



Markus Orschler
Gedächtnistrainer, Lern- und
Lesetrainer, Philosoph

Markus Orschler liebt die Vielfalt und lebt aktive Weiterentwicklung. Der studierte Philosoph und Autodidakt begeistert als Trainer mit seiner humorvollen und kreativen Art und überzeugt außerdem mit seiner praxisorientierten Ausrichtung. Innerhalb von 30 Jahren las er mehr als 4.000 Bücher, denn er ist nicht nur Brainbuilding- sondern auch einer unserer "Speed Reading"-Trainer.

Der Gedächtnistrainer lebt, was er lehrt. Bei ihm bekommen Sie nichts von der Stange, sondern geprüfte und weiterentwickelte Tools.

Ihr Nutzen

- Sie erlernen die weltweiten Standards im Gedächtnistraining, um sich Namen, Daten und Inhalte besser und länger merken zu können,
- Sie erlernen die nachweislich effizienteste Technik zur dauerhaften Konzentrationssteigerung und Stressreduktion,
- Sie verstehen die Prozesse und Gewohnheiten des menschlichen Gehirns und können sie schrittweise optimieren,
- Sie erhalten Techniken, die sich in Ihren Alltag integrieren lassen.

Ihr Programm im Überblick

1. Tag: 10:00 - 18:00 Uhr

Das Gehirn des Homo sapiens

- Zeitreise: Wie alt ist unser jetziges Gehirn eigentlich?
- Funktionsweise des Gehirns
- Ihre Herausforderungen im Alltag, z. B.
 - Vergesslichkeit
 - Konzentrationsmangel

Ihr effektives Selbstmanagement

- Gedächtnis-Aufbau mit den weltweiten Standards des Gedächtnistrainings
 - Hochwirksame Eselsbrücken
 - Eindringliche Visualisierungen
 - "Merk-würdige" Sprachmuster
- Die wichtigsten Säulen des Brainbuilding und des Selbstmanagements

Brainbuilding:

Gedächtnis-Training I

- Vokabeln und Fachbegriffe merken
- Allgemeinwissen aneignen
- Wissen vernetzen

Stressbalance: So bleiben Sie energievoll und ausgeglichen

- Welcher Stress-Typ sind Sie?
- Die Folgen von chronischem Stress
- Resilienz & Flexibilität stärken
- Die Gefahren des Multi-Tasking und Übungen zum besseren Umgang damit

2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr

Trainieren Sie Ihren Fokus

- Was ist Konzentration und wie können Sie sie steigern?
- Was bewirken Konzentrationskraft und Fokussierung der Konzentration?
- Fokus versus Multitasking
- Immunität gegen Ablenkungen
- Was Achtsamkeit im Alltag bewirkt
- Lösungen, um diese Übungen in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren

Lernen in Bewegung: Jonglage

- Warum zu viel Stillsitzen Ihnen schadet
- Fokus- und Konzentrationstraining
- Lernprozesse mit körperlicher Aktivität ankurbeln
- Wie Sie durch gezielte aktive Impulse das Gehirn stimulieren können
- Weshalb Sie regelmäßig jonglieren sollten

Brainbuilding:

Gedächtnis-Training II

- Namen und Gesichter besser merken
- Kennenlern-Runden, Empfänge, Messen: Viele Namen in rascher Abfolge merken
- Komplexes Wissen aneignen
- Reden frei halten
- Praxistransfer: Gedächtnistechniken nach dem Seminar - wie üben und in Ihren Arbeitsalltag integrieren?

Anmeldung unter
service@forum-institut.de oder
Fax +49 6221 500-555

Anmeldeformular

Ja, ich nehme teil am Praxisseminar

Brainbuilding: Konzentration, Gedächtnis & Stressbalance

Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
 per E-Mail per Telefon übermitteln darf.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

So melden Sie sich an

Anmelde-Hotline: +49 6221 500-500
Tagungs-Nr. 19 10 616

Internet:
www.forum-institut.de

Termin/Veranstaltungsort:
24. - 25. Oktober 2019 in Berlin
1. Tag: 10:00 - 18:00 Uhr, 2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr
NH Berlin Alexanderplatz
Landsberger Allee 26-32 · 10249 Berlin
Tel. +49 30 42 26 13-0 · Fax +49 30 42 26 13-300

Gebühr:
€ 1.590,00 (+ gesetzl. MwSt.) inkl. hochwertiger Dokumentation (auch zum Download), Zertifikat, Arbeitssessen, Erfrischungen und Kaffeepausen.

Fragen & Informationen



Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu dieser Veranstaltung und unserem gesamten Weiterbildungsprogramm.

Ines Tribian
Konferenzmanagerin
Tel. +49 6221 500-871
i.tribian@forum-institut.de

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2016), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter www.forum-institut.de/agb eingesehen werden können.