

# Erfolgreich ERINNERN: Praktische Strategien für Ihre Gedächtnisoptimierung

EEP-24-dod

## Zielgruppe

Führungskräfte und Vorstände

## Ihr Nutzen

- ✓ Sie steigern Ihre kognitiven Fähigkeiten
- ✓ Sie erlernen, wie Sie sich Fakten, Daten, Zahlen, Namen etc. einfacher merken können
- ✓ Sie erlernen mit Hilfe von effektiven Merktechniken, wie Sie sich Fakten, Zahlen, Namen einfacher merken können
- ✓ Sie steigern Ihre allgemeine Lernfähigkeit und geistige Effizienz
- ✓ Sie aktivieren die linke und rechte Gehirnhälfte sowie Ihr fotografisches Gedächtnis
- ✓ Sie steigern Ihre Konzentration und Denkflexibilität
- ✓ Sie steigern vor allem Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Denkflexibilität
- ✓ Sie finden die Balance zwischen Reizüberflutung und Fokussierung

## Inhalt

- ✓ Übungen zu den 12 Trainingszielen
    - ✓ Konzentration
    - ✓ Denkflexibilität
    - ✓ Wahrnehmung
    - ✓ Kommunikation
    - ✓ Formulierung
    - ✓ Wortfindung
    - ✓ Entscheidungsfindung
    - ✓ Logisches Denken
    - ✓ Urteilsfähigkeit
    - ✓ Merkfähigkeit
    - ✓ Assoziatives Denken
    - ✓ Fantasie & Kreativität
  - ✓ Merktechniken
  - ✓ Theoretische Inhalte:
    - ✓ Gedächtnissysteme
    - ✓ Gehirngerechtes Wiederholen
  - ✓ Praxistransfer
- "Gedächtnis ist, was Sie selbst daraus machen!"

 **Termin**

 **Ort**

 **Preis**  
900,00 €

## Ansprechpartner

Bettina Pfeifer  
08461/650-1336  
bettina.pfeifer@abg-bayern.de  
Anke Gabler  
08461/650-1308  
anke.gabler@abg-bayern.de

**Buchen**