



Academy4socialskills

Einfach mental fit

EINFACH MENTAL FIT

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Mentale Fitness ist eine Kernkompetenz in unserer heutigen Wissensgesellschaft!
- Den Teilnehmer dieses Trainings werden die Grundlagen für gehirngerechtes Lernen (z.B. Physiologie des Gehirns, Gedächtnis, Lernkanäle, Lerntypen) ansprechend vermittelt.
- Sie erarbeiten den Einfluss von Ernährung, Sport, Entspannung und nutzen ihn individuell im Mentaltraining.
- Die Kursteilnehmer erproben des Weiteren Merkhilfen, Lerntechniken und Denksportarten.
- Sie erlangen positive Erfahrungen und werden mit Spaß an das Thema mentale Fitness herangeführt.
- Darüber hinaus erlernen Sie Tipps und Tricks für schnelles Lesen von Fachartikeln und Büchern und für das Lernen von Vokabeln.

NUTZEN:

Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, Ihren Arbeits- oder Lernaufwand gehirngerechter aufzubereiten und dadurch Zeit zu sparen.

ZIELGRUPPE:

Fach- und Führungskräfte sowie Personen die Interesse und Spaß am kreativen Lernen haben.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.
Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. Mwst pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Aufgaben zu lenken. Sie erleben, welche Kraft im bildhaften Denken liegt und wie Sie damit Ihre Gedächtnisleistung für Informationen aller Art messbar verbessern können. Durch praktische Übungen aktivieren Sie Ihre Lebenslust und erhalten wertvolle Tipps zur Gesunderhaltung und Leistungsförderung in Zeiten besonderer Anforderungen. Nach diesem Workshop kennen Sie eine Vielzahl neuer Möglichkeiten, in Beruf und Alltag mit einem hervorragenden Gedächtnis zu glänzen. Sie sind dem fotografischen Gedächtnis und dem genialen Denken auf die Spur gekommen und haben dabei Ihre Aufmerksamkeit, Intuition und Intelligenz gestärkt. Sie haben gelernt Ihre geistige Energie auf die wichtigen Projekte und Ziele Ihres Lebens zu bündeln und können sich mit Hilfe Ihrer mentalen Potentiale wieder auf das wichtige im Leben konzentrieren. Lernfreude ist zu einem wichtigen Teil Ihrer Persönlichkeit geworden und Sie sind in der Lage spielend neue Wege zu entdecken um Ihrer Kreativität nicht nur beruflich freien Lauf zu lassen.

EINFÜHRUNG

- Aufbau und Funktion des menschlichen Gehirns & Nervensystems
- Aktivierung und Synchronisation von linker und rechter Gehirnhälfte

MENTALTRAINING

- Entspannungstechniken
- Aktivierung von Fantasie und Kreativität
- Achtsamkeitsübungen

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Einfluss von Sport und Bewegung auf die mentale Fitness
- Gesundheits- und leistungsfördernde Strategien

TRANSFER IN DIE PRAXIS

- Erfolgreiches Speichern von Daten, Terminen, Gesprächsinhalten
- So begeistern Sie mit einem glänzendem Gedächtnis - Vorträge ohne Manuskript halten und abrufen von Inhalten wie auf Knopfdruck



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugesickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

