

## A 2 Mehr Konzentration – weniger Stress

Präventiv die mentale Fitness zu erhalten, wird für Berufstätige immer wichtiger, um die vielfältigen Anforderungen in Beruf und Alltag zu bewältigen.

In der DenkBar wird spielerisch die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmer\*innen gesteigert und die soziale Kompetenz und Sprachgewandtheit gefördert. Der Workshop/das Seminar/die Fortbildung bietet eine einzigartige Kombination aus Gedächtnistraining mit Elementen aus den Bereichen des Kreativen Schreibens und der Bildenden Kunst. Auf unterhaltsame Weise wechseln sich anspruchsvolle Übungen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings und Einblicke in die Funktionsweise des Gehirns mit Mnemotechniken und Tipps zu Arbeitsorganisation und Stressmanagement ab. Im wahrsten Sinne des Wortes aufgelockert, wird das Programm durch Koordinations- und Bewegungsübungen, die teils in Form von Memorywalks draußen stattfinden. **Inhalte:**

- Übungen zur Steigerung und Erhalt der mentalen Fitness
- Mnemotechniken (Merktechniken)
- Kreativitäts-Booster (nicht nur für Schreibtischtäter\*innen)
- Bewegungs- und Koordinationsübungen

---

### Zielgruppe

Interessierte

---

### Termine:

05.06.2024 (Mittwoch)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Kerstin Römer, Gedächtnistrainerin, Schauspielerin, Drehbuchautorin, Seniorenassistentin

---

### Weitere Informationen:

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67