

„Spickzettel im Kopf“

Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Wir erleben eine bunte Vielfalt des Denkens und Lernens, wenn wir die unterschiedlichen Funktionen beider Gehirnhälften nutzen und mit einbeziehen. Das Gehirn benötigt regelmäßiges Training um den täglichen Anforderungen gewappnet zu sein. Wir vermitteln Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Strategien und Übungen zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können.

Gezielte Merktechniken, unterschiedlichste Gedächtnisübungen sowie leichte auch spielerische Bewegungseinheiten unterstützen uns dabei und helfen die Gedächtnisleistung zu steigern.

Es erwartet Sie eine spannende Gedächtnisreise mit denkwürdigen Spaziergängen sowie unterschiedlichen Bewegungs- und kurzen Entspannungseinheiten zum Ausprobieren. Tipps für den angespannte Schulter-Nackengebiet finden Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

Organisatorisches

Kurs-Nr.	25-1-001
Termin:	24. bis 28. März 2025 Anreise am Sonntag, 23. und Abreise am Samstag, 29. März 2025
Kosten:	1.090,- € im Einzelzimmer bei mind. 12 Teilnehmer*innen, sonst 1.190 € inkl. Vollpension bei eigener Anreise Sie sind in einem Einzelzimmer untergebracht, teilen sich das Bad mit einer 2. Person!!!
Ort:	Haus am Meer Westend 14 26474 Spiekeroog
Referentin:	Monika Volkmann-Lüttgen
Verantwortlich:	Petra Syring
TN-Zahl:	min. 9 / max. 15
Konto:	Kirchenkreis Hattingen-Witten KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie IBAN: DE57 3506 0190 2001 1260 51 BIC: GENODED1DKD Verwendungszweck: Kurs-Nr. + Name

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „**Bildungsurlaub Spickzettel 25-1-001**“ an.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Pothoffstraße 40
58332 Schwelm

Anmeldung: **Ev. Erwachsenenbildung EN, Pothoffstr. 40, 58332 Schwelm.** Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter www.eeb-en.de

Informationen: Tel.: 0 23 36 / 40 03 – 44

Abmeldung:

§ 8 Nr.1 und 3: Es gelten folgende Rücktrittsfristen:

bei Absage ab 6 Monate vor Beginn der Maßnahme	10 %
bei Absage ab 3 Monate vor Beginn der Maßnahme	40 %
bei Absage ab 2 Monate vor Beginn der Maßnahme	50 %
bei Absage ab 1 Monat vor Beginn der Maßnahme	60 % der Teilnehmergebühr + jeweils eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 €.

Sollte ein Ersatz für den abgesagten Bildungsurlaub in gleichem Umfang gefunden werden, entfällt das Ausfallgeld, es bleibt die Bearbeitungsgebühr.

Hinweis: Wir empfehlen den selbstständigen Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung!



„Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.“

Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

„Spickzettel im Kopf“

Merktechniken für Alltag und Beruf



paukereks / pixelio.de

BILDUNGSURLAUB
24. bis 28. März 2025
Anreise 23./Abreise 29. März
auf SPIEKEROOG

