



Training für Office Management  
und Persönlichkeitsentwicklung

## Forever clever - Gehirnjogging

### Training für ein besseres Gedächtnis

#### Was Sie erwarten können

- Sie lernen, wie Sie Ihr Gedächtnis langfristig fit halten
- Sie erfahren, was zu einem Rundum-Programm für Ihre geistige Fitness gehört
- Sie trainieren Ihr Gedächtnis und haben Spaß dabei

Das Seminarprogramm ist so zusammengestellt, dass es Sie Schritt für Schritt zu einem besseren Gedächtnis und gesteigerter Konzentrationsfähigkeit führt.

Das Seminar beginnt mit einem Gedächtnistest, damit die Teilnehmer ihre Gedächtnisleistung selbst einschätzen lernen.

#### Die Inhalte

- Gedanken zur Förderung der geistigen Fitness
- Jeder hat ein gutes Gedächtnis
- Das Gehirn und seine Bauteile
- Die Eingangskanäle für Informationen
- Nützliche Hinweise für assoziatives Denken
- Übung: 20 Begriffe in der richtigen Reihenfolge speichern
- So merken Sie sich Namen und Gesichter
- Die Informationsflut im Alltag beherrschen
- So werden Sie zum Gedächtniskünstler
- Kreativitätstechniken wie Mindmapping und Brainwriting
- 10 gute Tipps um Ihre Gedächtnisleistung zu steigern
- Tipps aus der Praxis im Zeitalter der Informationsüberflutung.

Profitieren Sie von meinem Buch „**Forever clever**“ – Ihr Rundumprogramm für die geistige Fitness aus dem mvg Verlag

ISBN: 3-478-72950-5 (gebunden)

ISBN: 3-478-08382-6 (broschiert)