

Entgegen weitverbreiteter Annahmen ist das geistige Leistungsvermögen nicht angeboren, sondern das Resultat gezielter Übung. Alltägliche berufliche und private Verrichtungen sind in hohem Maße automatisiert und stellen nur wenig Anforderungen an den menschlichen Geist, wodurch sie zu einer gewissen Unflexibilität im Denken führen. Dies äußert sich zuerst in einem Nachlassen der Erinnerungsfähigkeit und Schwierigkeiten bei dem Erwerb neuen Wissens. Mit Hilfe eines speziellen Trainingsprogramms ist es möglich, diesem Leistungsabfall vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken.

Themenschwerpunkte:

- ! Grundlagen der kognitiven Informationsverarbeitung
- ! Gehirnjogging
- ! Gedächtnistechniken für den Berufsalltag
- ! Lerntypen
- ! Lern- und Lesetechniken

Dauer: zwei Tage

