



Titel

**Hirnleistungstraining
nach Prof. Dr.
Fischer**

Dauer

1 Tag

Ziele

Sie erlernen Ihre Wahrnehmung zu schärfen, die Konzentration für die Themen, die Ihnen wichtig sind, zu steigern und in Ihrer Kommunikation zu fokussieren.

Ihr Denken wird vitalisiert, so dass das Erinnern erleichtert, das Lernen gefördert und so das Handeln effizienter und zielgerichteter wird.

Das Lösen von Problemen kann damit aktiv beschleunigt werden.

Inhalte

- Das Gehirn
- Kurz- und Langzeitgedächtnis
- Informationsverarbeitungs-Geschwindigkeit
- Merkspanne
- Kognitionsmodell
- Aktivationsniveau
- Vitalitätskonzept
- Ernährung und geistige Leistungsfähigkeit

Zielgruppen

Menschen in jedem Lebensalter, die lebenslang geistig fit bleiben möchten und im Beruf und Alltag durch die ständig wachsende Anzahl von neuen Informationen und technischen Neuerungen gefordert werden.

Kommentare

Um heute im Beruf und Alltag schnell und erfolgreich zu sein, benötigt man eine hohe geistige Leistungsfähigkeit. Durch das Integrative Hirnleistungstraining kann dies, bei regelmäßigem Training, dauerhaft gewährleistet werden.