

## **Gliederung**

- Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr?! - Was mentale Fitness mit dem Alter zu tun hat!
- Assoziationsvermögen steigern: Wie bewegte Bilder Ihr Gedächtnis auf Trab halten!
- Fakten, Zahlen, Arbeitsabläufe, To-do-Listen, Fachbegriffe: wirkungsvolle Techniken für den Alltag
- Wie Sie sich schnell und sicher Namen merken!
- Mentale Fitness im Alltag - Wie Sie schon mit 5-10 Minuten/Tag Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern können.

## **Methoden**

- Lebendige Kurzvorträge zum Gehirn
- Viele aktive Übungen in kleinen Gruppen und in Einzelarbeit
- Erinnerungsaufgabe nach dem Webinar zur Selbstkontrolle