



**Brain-Fit für den beruflichen Alltag:**  
**Der Frische-Kick zur Teilhabe an der Informationsgesellschaft**  
*- Bildungsurlaub -*



**Ev. Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen**

Potshauer Straße 20 · 26842 Ostrhauderfehn

 04957 92 88 10

 04957 92 88 33

 [aggen@potshausen.de](mailto:aggen@potshausen.de)



# Infos zum Seminar

## Leitung:

Edda Smidt  
[smidt@potshausen.de](mailto:smidt@potshausen.de)

## Referentin:

Melanie Kerski  
*(zertif. Trainerin u.a. für Kommunikation, Stressmanagement, Burn-out-Prävention, Resilienz und Brain fit, selbstständig als Dozentin, Coach & Beraterin)*



Mehr Infos zu der Referentin unter  
[www.hof-mehrwert.de](http://www.hof-mehrwert.de)

## Anmeldungen:

[www.potshausen.de](http://www.potshausen.de)

## Weitere Informationen:

0 49 57 92 88 10 – Helga Aggen  
[aggen@potshausen.de](mailto:aggen@potshausen.de)



Evangelisches  
**BILDUNGSZENTRUM**  
OSTFRIESLAND-POTSHAUSEN

In diesem

### **Bildungsurlaub** lernen Sie neben

wichtigen theoretischen Grundlagen von Gehirn und Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit, Stress, Brain-Food und Koordinationsfähigkeit viele praktische Übungen, die Sie bequem in Ihren Alltag integrieren können.

**A**ktivieren Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit und verbessern Sie dadurch Ihre Merkfähigkeit. Gleichzeitig trainieren Sie Ihre Konzentrationsleistung und können so schneller Entscheidungen treffen. Erfahren Sie, wie Sie kreative Denkprozesse unterstützen und Ermüdungserscheinungen vermindern können.

**D**as Trainingsprogramm ist von Neurowissenschaftlern, Sportwissenschaftlern und Psychologen entwickelt und für jede Altersstufe leicht durchzuführen. Mit abwechslungsreichen **Koordinations- und Gedächtnisübungen** stärken Sie Ihre **mentale Fitness**.

**G**erade in unserer schnelllebigen Zeit mit viel Telearbeit und wenig Bildschirm-pausen finden Sie hier eine Fülle von Tipps und praktischen Übungen, um gestärkt in die nächste Videokonferenz zu gehen oder eine gute Lösung zu finden.

### Inhalte:

-  Zusammenhänge von Gehirn/Gedächtnis, Ernährung, Bewegung/ Koordination, Konzentration Stress, Krankheit und Entspannung kennen und für die eigene berufliche Situation bewerten
-  Wissen über kognitive Fähigkeiten und ihre Förderung im beruflichen Alltag
-  Zusammenhänge zwischen Digitalverhalten und mentaler Fitness beleuchten
-  analoge Wege zur Steigerung der geistigen Leistungen (wieder-)entdecken
-  Interventionen zur Steigerung von Beweglichkeit, Koordination und Aufmerksamkeit
-  Entspannungs- und Kreativitätstechniken für den beruflichen Alltag