

## **Gute Konzentration lässt sich lernen:**

### **Mit gezielten Techniken Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit steigern**

#### **Zielgruppe**

Für alle Führungskräfte und Mitarbeiter. Für jede/n, der im Beruf auf gute Konzentrationsfähigkeit angewiesen ist.

#### **Ziele**

Sie lernen, Ihre Konzentrationsfähigkeit mit einfachen Übungen anzuregen und auch in herausfordernden Situationen zu halten. Es gelingt Ihnen besser, verschiedenartige Aufgaben auch unter Zeitdruck, zu lösen und schnelle Entscheidungen zu treffen. Zudem lernen Sie, wie sie am besten mit häufigen Ablenkungen umgehen. Neueste Erkenntnisse aus der Neurologie werden Ihnen anschaulich und lebendig erklärt und anschließend psychologisch fundiert in die Praxis umgesetzt.

#### **Inhalte**

- SOS Programm für den Alltag - Soforthilfe durch kurze Übungen, die jederzeit und überall einsetzbar sind,
- Körperliche, neuronale und psychologische Voraussetzungen für eine gute Konzentration,
- Analyse der Störfaktoren für die eigene Konzentration,
- Entwicklung geeigneter Strategien gegen Ihre individuellen Störfaktoren,
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen.

#### **Ihr Nutzen**

- Sie lernen Ihre Aufmerksamkeit zu steigern,
- Sie steigern Ihre Merkfähigkeit,
- Sie erlernen Techniken, durch die Sie Inhalte schneller abrufen können,
- Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit,
- Sie bewältigen Ihre Aufgaben leichter,
- Sie finden größere Erfüllung in Ihren Aufgaben.



**Termin**

18.05.2017

**Ort**

artaro GmbH, Sonnenstraße 23, München

**Seminarpreis**

€ 459,- zzgl. MwSt.