

# PARLA®-Trainings 2019

## Mental fit

### Mit „joggendem“ Gehirn zu mehr Leistungsfähigkeit

#### Ziele

Haben Sie auch das Gefühl, dass immer mehr von Ihnen erwartet wird? Wünschen Sie sich auch manchmal ein 2. Gehirn oder am besten gleich ein zweites Ich? Die heute an uns gestellten Herausforderungen werden immer komplexer und die Zeitabstände, in denen wir die To-Dos zu erledigen haben, immer kürzer. Wie behält man einen kühlen Kopf, setzt die richtigen Prioritäten und erzielt so bestmögliche Ergebnisse? Mit Wissen! Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie konzentriert und mit langem Atem effizient arbeiten. Wünschen Sie praxisnahe Methoden und sinnvolle Ergänzungen zu ihrer derzeitigen Arbeitsweise?

Es gibt mannigfaltige, sofort umsetzbare und wissenschaftlich fundierte Methoden, die Sie im Seminar kennen lernen. Wenden Sie dieses Instrument an, können Sie sich besser konzentrieren, mehr merken und alles wiedergeben. Einfach anzuwendende Mental-Techniken, wie sie auch die Gedächtnisweltmeister verwenden, unterstützen Sie dabei, sich besser zu fokussieren, Namen leichter zu merken und keine To-Dos zu vergessen.

#### Ihr Nutzen

Sie lernen einfach umzusetzende Konzentrations-, Mnemo- und Gedächtnistechniken. Nach dem Seminar kennen Sie viele praktische Methoden, die Sie situationsgerecht einsetzen können, um Zeit zu sparen und Fristen mit Leichtigkeit einzuhalten. Zukünftig in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, fällt Ihnen nun leichter.

#### Inhalte

- Einführung in die Welt des Gehirns: Bio-Logisch?
- Die besten Mental-Techniken der Profis: von Loci-/ Routen-Methode über Eselsbrücken bis Zahlen-Symbol-System und viele weitere multiple Gedächtnisstützen
- Erlaubtes Doping: wie Körper, Umfeld und Ernährung sich auf unsere Gedächtnisleistung auswirken
- Denken ist Rhythmus: Pausen in individuellen Dosen
- Kann man seinen IQ steigern? JA! Im Seminar erfahren Sie wie 😊
- Denkbremse Stress: Welche Tipps und Tricks helfen im Notfall?
- Mythos Multitasking: Das Märchen vom ewigen Mehr
- Verflixtes Namensgedächtnis: Keine Namen mehr vergessen

#### Methoden

Interaktives Seminar mit vielen praktischen Konzentrations- und Aktivierungsübungen, Einzel-, Partner oder Gruppenarbeit, Impulse durch die Referentin, Einstudieren ausgewählter Gedächtnistechniken, Diskussion, konkrete Tipps zur Umsetzung in der Praxis.

#### Seminarleiterin

Alena Germann, Dipl.-Fitness-Ökonomin

- geb. 1983, Wohnort: Venningen
- seit 2011 Expertin für Vertrieb und Motivation, Zeit- und Selbstmanagement, Kommunikation und Changemanagement, Marketing und Support
- Dipl.-Image Consultant, TYP® Akademie Limburg und akkreditierte AEC®-disc-Beraterin
- Systemische Beratung Masterstudiengang, Universität Kaiserslautern
- Kontaktstudium „Lehren lernen – Lernen lehren“ an der Johannes Gutenberg Universität Mainz



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



EXECUTIVE  
COACHING

#### Datum

21. März 2019

#### Ort

Hotel im Raum  
Heidelberg

#### Dauer

1 Tag; 09 - 17 Uhr

#### Seminarleiterin



Alena Germann

#### Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

#### Investition

690 EUR zzgl. MwSt.

#### Zielgruppe

Für alle, die ihr Gehirn  
besser nutzen möchten.