

## Kreatives Gedächtnistraining

Kreatives Gedächtnistraining reduziert die Vergesslichkeit, erhöht Konzentration, Aufmerksamkeit und Denkgeschwindigkeit. Vielfältige Übungs- und Strategieangebote unterstützen die Teilnehmer\*innen, die Fülle an täglichen Informationen „einzuordnen“ und bei Bedarf wieder abrufen zu können.

### Inhalte des Workshops:

- Gehirn und Gedächtnis – „brain needs fun to run!“
- Trampelpfade brauchen Wiederholung
- Kurz im Kopf – lange im Gedächtnis
- Geistige Fitmacher für den Alltag
- Konzentration und Aufmerksamkeit – Absage an das Multitasking
- Kreativ sein – Lösungen finden
- Strategien für ein gutes Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis
- Bewegung und Gedächtnis
- Zentrierungs- und Entspannungsübungen
- EFT – Auf „Klopfdruck“ entspannt

<b>Trainerin:</b>	Mag. Birgit Freidorfer
<b>Termine:</b>	Mittwoch, 23. August 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	FH CAMPUS 02, Campus Zusertal, Körblergasse 126, 8010 Graz
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	max. 12 Teilnehmer*innen

### *Mag. Birgit Freidorfer*



Mag. Birgit Freidorfer ist Diplompädagogin, selbstständige Unternehmensberaterin und langjährige Trainerin in der Erwachsenenbildung für persönlichkeitsbildende und gesundheitsfördernde Themen. Sie absolvierte das Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, sowie diverse Sport- und Gesundheitsausbildungen und ist außerdem systemische Coach, diplomierte Mentaltrainerin und zertifizierte LIMA Trainerin.

[www.welcome-consulting.at](http://www.welcome-consulting.at)