

ANMELDUNG

WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG

unter www.azk-csp.de -> Seminare.

Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Seminarbeitrag beträgt 350,00 € inklusive Verpflegung gemäß Programm sowie Unterkunft im Doppelzimmer und 382,00 € im Einzelzimmer.

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



Mahlzeiten im AZK ab:

- 07.30 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Vormittagskaffee
- 12.15 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee/Kuchen
- 18.15 Uhr Abendessen

JOHANNES-ALBERS-BILDUNGSFORUM gGMBH

Wir sind anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.



Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter
Internet: www.azk-csp.de



SEMINARLEITUNG

Sebastian Rostek, Bildungsreferent

SEMINARBEGLEITUNG

Peter Ruffer, Theaterpädagoge BuT®, gepr. Berufspädagoge, Businesscoach



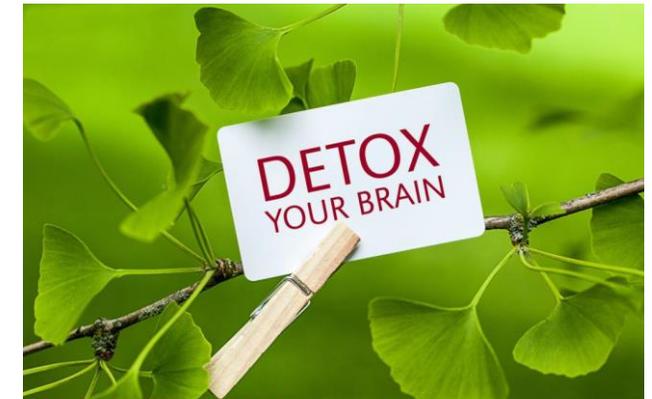
INFOS UNTER:

Patricia Ingelbach
02223-73119
bildungsforum@azk.de

ANMELDUNG UNTER:

WWW.AZK-CSP.DE

Fotos: iStock/alvarez (Titel), Roland Goseberg, rheinline (Rückseite) ...
Rev.-Nr.: 6.18b.2, Freigabe 29.10.2024



AdobeStock_110605943_Pixelronkost.jpeg

Konzentrations- und Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

26.11.-28.11.2025
Kurs-Nr. 25.563.0

Tagungsort:
Arbeitnehmerzentrum
Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter





PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Informationsflut, der wir im Alltag ausgesetzt sind, wächst und wächst.

Trotz digitaler Speichermöglichkeiten gibt es unzählige Situationen, in denen es wichtig ist, sich auf die Fähigkeiten des eigenen Gedächtnisses verlassen zu können. Lernen Sie, die Erkenntnisse der Neurowissenschaften über Informationsaufnahme und -verarbeitung im Gehirn kennen. Nutzen Sie dies, um die Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes leichter bewältigen und effektiver arbeiten zu können. Entwickeln Sie gehirnfreundliche Strategien, um Ihr Potential zu steigern und neue Herausforderungen besser zu bewältigen.

Freuen Sie sich auf interaktiven Input sowie Diskussionen und praktische Übungen.

Herzlich willkommen in Königswinter!

Peter Ruffer

Sebastian Rostek

MITTWOCH, 26. NOVEMBER 2025

Bis 13 UHR

Anreise

13.15- 13.15 UHR

Begrüßung / Einführung in die Thematik

Peter Ruffer, Theaterpädagoge BuT®, gepr. Berufspädagoge, Businesscoach / **Sebastian Rostek**, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

13.15 – 18.15 UHR

Das menschliche Gehirn – Schaltzentrale für Fühlen, Denken und Handeln

- Aufbau und Funktion des Gehirns
- Mit allen Sinnen wahrnehmen
- Gedächtnissysteme
- Merktipps für den Alltag

Peter Ruffer

DONNERSTAG, 27. NOVEMBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Körper, Seele, Geist – ganzheitliches Gehirntraining

- Konzentrationshindernisse und Konzentrationschwächen
- Techniken zur Förderung der Konzentration
- Lern- und Arbeitshindernisse
- Lerntypen und Lernmethoden

13.15 – 15.30 UHR

Memotechniken I

- Das Merken von Zahlen
- Nie wieder Namen und Personen vergessen

15.45 – 18.15 UHR

Memotechniken II

- Arbeiten unter Stress – Hilfen gegen Blackout
- Training des bildhaften Vorstellungsvermögens

Peter Ruffer

FREITAG, 28. NOVEMBER 2025

08.45 – 12.15 UHR

Kreativitätstechniken

- Alles muss auf den Tisch – Brainstorming
- Zusammenhänge visualisieren - Mindmapping

Transfer in den Alltag

- Übung macht den Meister
- Kleines Zeitmanagement

Peter Ruffer

12.15 – 13.00 UHR

Seminarauswertung & Feedbackrunde

Peter Ruffer / Sebastian Rostek

Anschließend Mittagessen und Abreise

Änderungen vorbehalten!