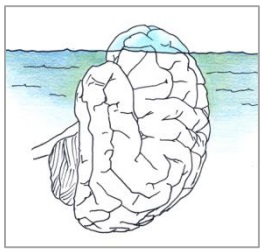
Potenzial Plus

Inhouse-Training

Unser Gehirn in den besten Jahren

Neuste neurowissenschaftliche Erkenntnisse über die Potenziale des erwachsenen Gehirns und wie wir seine Leistungsfähigkeit erhalten können



Einleitung

In der heutigen Gesellschaft und noch mehr in der Arbeitswelt zählt man ab vierzig schon zu den Älteren. Erste Falten zeigen sich und das Haar ergraut, auch das Gehirn zeigt Veränderungen: Wir lernen nicht mehr so schnell, vergessen bisweilen Namen und sind nicht immer ganz bei der Sache. Oft wird das Leistungsvermögen des erwachsenen Gehirns im mittleren Alter unterschätzt und es entstehen Stereotype, die nicht der Realität entsprechen.

In vieler Hinsicht ist das Gehirn im mittleren Alter (40-65 Jahre) ausgesprochen reif und leistungsfähig. Wir verarbeiten Informationen viel schneller, erkennen Muster besser und können Situationen sicherer einordnen. Dank Erfahrungswissen können wir mit Komplexität, Unsicherheit und Ambiguität viel besser umgehen und bleiben dabei ruhig - alles Schlüsselkompetenzen in der heutigen sich schnell wandelnden Arbeitswelt. Zentraler Erfolgsfaktor dabei ist, das Gehirn zu trainieren.

In diesem Seminar erhalten Sie faszinierende Einsichten darüber, wie das erwachsene Gehirn funktioniert und wie Sie es fit halten können. Sie erfahren wie Sie Ihr Arbeitsverhalten gehirngerechter gestalten und dadurch länger produktiv und leistungsfähig bleiben.

Kursziele

- Sie verstehen, wie das erwachsene Gehirn funktioniert und wie sich das auf unser Arbeitsverhalten auswirkt
- Sie erfahren, was die Stärken des reifen Gehirns sind und wie Sie Ihre Gehirnressourcen und Potenziale bei der Arbeit bewusster einsetzen können

Inhalte

- Das reife Gehirn
- Erfahrungswissen, Urteilsvermögen, Weisheit
- Herausforderungen meistern
- Nervennahrung
- Persönliche Umsetzungsstrategie

Methodik

Kurzreferate und Inputs, Kleingruppen- und Einzelarbeiten, Erfahrungsaustausch und viele Übungen.

Zielgruppe

Mitarbeitende im mittleren Lebensalter aller Hierarchiestufen.

Dauer, Rahmen, Ort

Je nach Bedürfnis des Unternehmens 1-2 Tage.

Gruppengrösse von 12-20 Teilnehmenden.

Kosten

Daten und Kosten werden individuell festgelegt.

Seminarleitung

Slavica Sovilj, lic. phil. I
Dipl. Coach IAP

Literatur

Zum Einstieg eignet sich:
Strauch, B. (2011). Da geht noch was. Die überraschenden Fähigkeiten des erwachsenen Gehirns. Berlin Verlag.

Kontakt

Potenzial Plus GmbH
Slavica Sovilj
Marktgasse 12
8001 Zürich

+41 76 335 51 15
info@potenzialplus.ch
www.potenzialplus.ch