

Fit im Kopf - Einführung in das Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Seminar-Nr.	2013 B296 BG
Termin	19. bis 21. Oktober 2013
Partnerorganisation	komba gewerkschaft bund
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter-Thomasberg Tel. 02244 8820 info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleitung	Ursula Lenz, Köln BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Dozenten/-innen	Ursula Lenz, Köln BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Lernziele

Die Teilnehmenden

- lernen Übungen kennen, mit denen sie ihre Konzentration verbessern können
- lernen Techniken, mit deren Hilfe sie ihre Merkfähigkeit spürbar steigern können
- erhalten grundlegende Informationen über den Aufbau und die Arbeitsweise des Gehirns und der Gedächtnisspeicher sowie den Prozess der Informationsverarbeitung
- bekommen zahlreiche Übungen für das weitergehende Training nach dem Seminar zur Verfügung gestellt

Programmablauf

(Stand: 1. August 2013 - Änderungen vorbehalten)

Samstag, 19. Oktober 2013

- 13:30 bis 14:30 Uhr **Begrüßung**
- Vorstellungsrunde
 - Kennenlernspiele und -übungen
 - Übersicht über das Programm
- 14:30 bis 18:00 Uhr **Gedächtnis- und Konzentrationstraining**
- Unser Gehirn - Leistungen und Fehlleistungen
 - Dis - Use - Hypothese
 - Aufmerksamkeit und Konzentration
- Theorie/praktische Übungen*

Ursula Lenz

Sonntag, 20. Oktober 2013

- 9:00 bis 12:30 Uhr **Gedächtnis- und Konzentrationstraining**
- Einführung Gedächtnismodelle
 - Überblick über die unterschiedlichen Ansätze im Gedächtnistraining
 - Informationsverarbeitung
 - Sensorische Speicher und Wahrnehmung
 - Kurzzeitgedächtnis
 - 2 - Hemispären - Modell
 - Audiovisuelles Gedächtnistraining und Abrufstrategien
 - Verbesserung der bildhaften Vorstellungskraft
 - Mnemostrategien - ERKO - Merksystem
 - Weitere Anwendungsmöglichkeiten (z. B. Erledigungslisten)
 - Mnemostrategien - Zahlen und Namen
- Theorie/praktische Übungen*

12:30 bis 14:00 Uhr **Mittagspause**

14:00 bis 18:00 Uhr **Fortsetzung der Thematik**

Theorie/praktische Übungen

Ursula Lenz

Montag, 21. Oktober 2013

9:00 bis 12:30 Uhr **Gedächtnis- und Konzentrationstraining**
- Weitere Anwendungsmöglichkeiten des ERKO - Merksystems
- Erläuterungen und Hinweise zur Verwendung der
Arbeitsunterlagen und Übungen
- Literaturhinweise
Vortrag mit Diskussion

12:30 bis 13:00 Uhr **Auswertung des Seminars**
Verabschiedung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Ursula Lenz