

Seminardarstellung

Wache Augen wacher Geist

Vergnügliche Aspekte kommen am Arbeitsplatz häufig zu kurz. Wenn monotones Sehen am PC und der Alltagstrott vorherrschen, macht das die Augen müde und den Geist stumpf. Die Konzentration nimmt ab, die Fehlerquote steigt und man fühlt sich überfordert. So wie man mit nur einer Waagschale schlecht ein Gleichgewicht herstellen kann, brauchen wir zwei aktive Gehirnhälften, um gesund und mental fit zu bleiben. Spielerische Herausforderungen beleben den Geist und die Augen. Sie sind die Quelle unserer Leistungsfähigkeit. Denn Dynamik und Abwechslung erweitern das Blickfeld und schärfen Denkfähigkeit und Sehkraft.

Seminarziele

- Gehirn zur Entwicklung von neuen synaptischen Verbindungen stimulieren
- Berufsalltag durch zunehmende mentale Flexibilität leichter bewältigen
- Aufnahme- und Denkfähigkeit durch bessere Vorstellungskraft erweitern
- Konzentration durch selbstverantwortliche Wahrnehmung steigern
- Gedanken- und Sehkraft durch dynamisches Training schulen und Ermüdung vorbeugen

Seminarinhalte

Präsentation

- Grundlegende Informationen zum Gehirn, unserer Schaltzentrale
- Wechselwirkung und Verknüpfung von Sehen und Gehirn
- Gehirnaktivierung durch Herausforderungen und visuelle Anregung
- Gedankenhygiene

Praktischer Teil:

- vergnügliches Training für Gedächtnis, Konzentration und Sehkraft
- stimulierende Übungen für den Alltag
- alpha-Entspannung zur Nutzung unseres größten Potentials
- dynamische (Seh)Spiele und Übungen zur Stärkung der Augen
- Denkvermögen und visuelle Wahrnehmung erweitern