

BrainFit your Life

Zielgruppe	Schulverwaltungsleiterinnen und Schulverwaltungsleiter Mitarbeitende in Schulverwaltungen/Schulsekretariaten
Leitung	Christiane Stütz (Inhaberin Bildungsstützpunkt)
Ziel	Im Zeitalter der Reizüberflutung ist die Auswahl an gezielten Informationen für unser Gehirn ein entscheidender Faktor. Wir wollen am Seminar ungenutzte Potenziale aktivieren, mentale Selbststeuerung zur Selbstfürsorge fördern und eine neue Denkflexibilität erreichen. Diese Stärken optimal zu nutzen und für lange geistige Fitness zu sorgen dient auch der Verbesserung der gesamten Lebensqualität.
Lerninhalte	Interessante Einblicke ins Gehirn & spezielle Steuerungsmöglichkeiten: <ul style="list-style-type: none">• Aufteilung der Gehirndimensionen• Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen zur Steigerung von Flexibilität und Veränderungsbereitschaft, Vermeidung von Ausdrucksschwierigkeiten und Blackouts, Stärkung von Fokussierung im Ausgleich zur Wahrnehmung, Kontrolle über Emotionen usw.• Aktive Impulse für unser Gehirn, Übungen zur Gehirnintegration• Brainbooster-Strategien zur Konzentrationssteigerung• Stärkung von Motivation und Volition• Strategien zum Stressabbau• Koordinationstraining• Einblicke in die mentale Selbststeuerung zur Selbstfürsorge• Verankerung von neuen Denkprozessen, Förderung der Denkflexibilität• Lösung von Blockaden durch Aktivität• Aktivierungsübungen zur Umsetzung in den Alltag, Kreative Denk- und Bewegungsübungen
Bemerkungen	Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und flachen Schuhen
Datum/Zeit	Mittwoch, 30. Oktober 2024, 8.30 – 17.00 Uhr
Kursort	Bildungszentrum (BZZ), Strengelbacherstrasse 27, 4800 Zofingen
Kurskosten	CHF 390.- Mitglieder SCASO CHF 450.- Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl	6 - 15 Personen
Anmeldung	bis 30 Tage vor Kursbeginn
Abmeldung	ab 20 Tage vor Kursbeginn werden CHF 100.- verrechnet (mit Arbeitsunfähigkeitszeugnis CHF 50.-)
Bemerkungen	Die Anmeldungen werden ihrem Datum nach berücksichtigt