

Praxis Eva Achatz

NEUROvitalis

Fit im Kopf!

Angebot für
Senioreneinrichtungen

Atmung

Stimme

Musikergesundheit

Gedächtnistraining

EINFÜHRUNGSANGEBOT 2017

2 Unterrichtseinheiten 110,00 € 8 TN

Kosten für Fotokopien* 5,00 €

TEILSEMINAR

6 Unterrichtseinheiten 300,00 € 8 TN

Kosten für Fotokopien* 30,00 €

GESAMTPAKET

12 Unterrichtseinheiten 580,00 € 8 TN

Kosten für Fotokopien* 60,00 €

*Entfallen, wenn Kopien Ihrerseits gestellt werden.

INHALTE TEILSEMINAR 1

- Geistige Leistungsfähigkeit: Trainingsmöglichkeiten
- Bedeutung der Aufmerksamkeit
- Wie funktioniert das Gedächtnis?
- Das Arbeitsgedächtnis
- Gedächtnis und Sprache
- Gedächtnisstrategien I: systematisches Wiederholen

INHALTE TEILSEMINAR 2

- Gedächtnisstrategien II: Langzeitgedächtnis
- Gedächtnis für Namen und Gesichter
- Merken von Terminen und Erledigungen
- Verstehen und Merken von Texten
- Planen und Problemlösen (Planungshilfen)
- Risiko- und Schutzfaktoren