



Stadt Bad Oldesloe
Der Bürgermeister

PRESSEMITTEILUNG

Mitteilung Nr.: 26/2010
Fachbereich: Volkshochschule
Auskunft erteilt: Frau Linnemann
Datum: 23.02.2010

VHS Bad Oldesloe: Erfolgreicher und entspannter im Beruf durch Konzentrationstraining

Viele Berufstätige leiden heutzutage unter Informations- und Anforderungsüberflutung und damit unter permanentem Stress. Am kommenden Samstag, 27. Februar, werden an der VHS Bad Oldesloe, in der Zeit von 9 bis 15 Uhr, Methoden aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining vorgestellt, die dabei helfen sollen, den Berufsalltag erfolgreicher und entspannter zu meistern. Der Kompaktkurs wird von Ingeborg Hasenbank, zertifizierte Trainerin des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. (www.bvgt.de) angeleitet.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. In der Gruppe geübt, fördert es die Konzentration, die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Die Übungen verbessern nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit und des Aufnahmevermögens führt. Der Schwerpunkt des Kompaktseminars besteht, nach einer kurzen theoretischen Einführung, aus einem breit gefächerten mündlichen und schriftlichen Übungsteil. Mit dem Ziel, eine höhere geistige Effizienz im Berufsalltag und damit mehr Zufriedenheit zu erreichen, werden die Teilnehmer/innen motiviert, die gewonnenen Erfahrungen vermehrt in ihren Alltag zu integrieren.

Die Kurskosten betragen 24 Euro (35% Ermäßigung möglich). Eine Umlage für das Skript in Höhe von 2,00 Euro ist direkt bei der Kursleiterin entrichten.

Die VHS bittet um schriftliche Anmeldung, gern auch per Fax unter 04531 504-909 oder persönlich in der Geschäftsstelle der VHS, Königstr. 33.

Weitere Informationen dazu erteilt die VHS-Geschäftsstelle unter 04531 504-140.

Volkshochschule der Stadt Bad Oldesloe

Königstraße 33, 23843 Bad Oldesloe
Telefon 0 45 31 / 504-140
Telefax 0 45 31 / 504-909
Internet www.vhs-badoldesloe.de
E-Mail vhs@badoldesloe.de