formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

5. November 2027, 09.00–17.00 Uhr

Gedächtnistraining – Informationen besser merken und abrufen

Unser Gedächtnis begleitet uns ein Leben lang und bleibt auch im Alter trainierbar. Doch was kannst du tun, um dir Namen, Zahlen und wichtige Informationen leichter zu merken und deine geistige Fitness zu stärken?

In diesem praxisnahen Kurs erfährst du, wie dein Gedächtnis funktioniert und wie du deine Merkfähigkeit, Konzentration und geistige Beweglichkeit gezielt fördern kannst. Du lernst verschiedene Gedächtnis- und Merkstrategien kennen, probierst sie in abwechslungsreichen Übungen aus und entdeckst, wie du sie einfach in deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren kannst.

Ziele
Ich …
- ➔ verstehe die grundlegende Funktionsweise des Gedächtnisses und erkenne den Einfluss von Aufmerksamkeit und Konzentration auf meine Merkfähigkeit.
- ➔ kenne verschiedene Gedächtnis- und Merkstrategien und weiss, wann und wie ich diese einsetzen kann.
- ➔ wende ausgewählte Gedächtnistechniken an, um mir Namen, Zahlen, Fakten und weitere Informationen leichter und langfristiger zu merken.
- ➔ stärke durch praxisorientierte Übungen meine Merkfähigkeit, Konzentration, sprachliche Gewandtheit und mein logisches Denken.
- ➔ übertrage geeignete Gedächtnis- und Merkstrategien auf konkrete Situationen in meinem beruflichen und privaten Alltag.

Inhalt
- Grundlagen zur Funktionsweise des Gedächtnisses und zu Veränderungen im Laufe des Lebens
- Zusammenspiel von Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung
- Kennenlernen und Erproben verschiedener Gedächtnis- und Merkstrategien
- Ganzheitliches Training für Gedächtnis und geistige Fitness
- Strategien zum Aufnehmen, Ordnen, Speichern und Abrufen von Informationen
- Reflexion der eigenen Erfahrungen und geeigneter Merkstrategien

Kursleitung
Daniela Alagna, Dipl. Coach SCA und Betriebliche Mentorin mit eidg. FA
Erfahren Sie mehr unter: www.ideacoaching.ch

Kursort
Syna Olten, Römerstrasse 7, 4600 Olten, 062 296 54 50

Adressatenkreis
Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Gedächtnisleistung und geistige Fitness erhalten und gezielt stärken möchten. Angesprochen sind insbesondere Menschen mittleren und höheren Alters, die ihre Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit fördern sowie praktische Gedächtnisstrategien für den beruflichen und privaten Alltag kennenlernen möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten
Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Für Nicht-Mitglieder:
CHF 590.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung
Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist**.** Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.
Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **1. Oktober 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.