

21

Allgemeiner Kurs

30. April 2022

Fit im Kopf?

Denken leicht gemacht dank Gedächtnistraining

Anlass ◆ Interaktives Seminar rund um das Gedächtnistraining

Inhalt /Ziel ◆ Informationen aufnehmen, behalten, ordnen und zum richtigen Zeitpunkt wieder abrufen. Dies sind die Fähigkeiten unseres Gedächtnisses, die durch Tipps und Strategien trainiert werden können. Gezielte Übungen fördern die Konzentration, die Merkfähigkeit, die sprachliche Gewandtheit und das logische Denken.

Der Kurs öffnet Türen zur besseren Bewältigung alltäglicher Gedächtnisschwierigkeiten. Sie erfahren mehr über das Gedächtnissystem, verschiedene Merkstrategien sowie ganzheitlichem Gedächtnistraining. Entdecken Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann. Sind Sie neugierig? Das ist die beste Voraussetzung!

Kursleitung ◆ Daniela Alagna, Dipl. Coach SCA, betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis, Gedächtnistrainerin, SVEB 1, www.ideacoaching.ch

Adressatenkreis ◆ Für alle Interessierten, **unabhängig vom Alter**, die Ihre geistige Fitness trainieren möchten

Teilnehmerzahl ◆ Maximal 12 Personen

Datum, Zeit ◆ Samstag, 30. April 2022 / 09:00-17:00 Uhr

Ort ◆ Hotel Olten, Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten, Tel. 062 287 32 32

Anmeldung ◆ Bis spätestens Samstag, 2. April 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage www.formation-arc.ch

Kurskosten ◆ Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 700.—
(inkl. Kursunterlagen und Mahlzeiten)

Mitnehmen ◆ Schreibzeug