

Habe ich noch etwas vergessen?

Ach ja:

Silke Stach
textlabor
Ländtestrasse 34
2503 Biel

silke.stach@das-textlabor.ch
076 225 06 08
das-textlabor.ch



Dr. Silke Stach, Biologin

Ich habe in Berlin Biologie studiert und in Toulouse im Bereich Kognitionswissenschaften mit Schwerpunkt Lernen und Gedächtnisbildung promoviert. Seit 2009 lebe ich mit meiner Familie in Biel und bin freischaffende Redakteurin, Autorin und Lektorin.

Äh, dings...



„Was wollte ich gerade tun?“

Auf die Uhr schauen und einen Augenblick später nicht wissen, wie spät es ist.

Schon wieder das Passwort vergessen.

Im Supermarkt stehen und feststellen, dass die Einkaufsliste daheim liegt.

Sie kennen das.



„Ich habe so ein schlechtes Gedächtnis!“

Schnell haben wir den Eindruck, ein **schlechtes Gedächtnis** zu haben. Dabei ist das gar nicht so. Jeden Tag vollbringt unser Gehirn Höchstleistungen und unser Gedächtnis arbeitet mit grosser Zuverlässigkeit.

Nur: **Solange alles läuft, fällt uns das nicht auf.**

Wenn das Knie schmerzt, gehen wir zur Physiotherapie und wenn die Haare schlecht liegen zum Coiffeur. Wir ernähren uns gesund, treiben Sport und tragen dem Körper Sorge. Wir kleiden uns modisch und kümmern uns ums Auto.

Aber unser Gehirn kommt oft zu kurz.

Ein Workshop für das Gehirn

Unsere Welt ist bunt und vielfältig. Dementsprechend verschieden sind die Anforderungen an unsere Fähigkeiten. Aber eines brauchen wir alle: **Ein gut funktionierendes Gehirn!**

Sie möchten wissen, wie Sie **Stress bewältigen** und auch unter **hohem Druck konzentriert arbeiten** können?

Sie unterrichten und sind an den **basalen Mechanismen von Lernprozessen** unabhängig von Pädagogik und Didaktik interessiert?

Sie haben das Gefühl, dass in letzter Zeit Ihr **Gedächtnis nachlässt** und das stört Sie?

Tun Sie etwas!

Werden Sie aktiv und kümmern Sie sich um ihr Gehirn! Im **Workshop** erkläre ich leicht verständlich, wie unser Gehirn funktioniert, was es kann und was nicht, wie wir ihm bei der **täglichen Arbeit** helfen können und wie wir seine **Leistungsfähigkeit** erhalten oder verbessern können.

Mithilfe anschaulicher Beispiele, spannender Demonstrationen und hilfreicher Tipps lernen Sie, Ihr Gehirn besser zu verstehen. Sie möchten ein individuelles Gedächtnistraining? Das können wir im Workshop gemeinsam erarbeiten.

Die Module

Der Workshop ist modular gestaltet, so dass Sie die Themenbereiche auswählen können, die Sie besonders interessieren.

Wählen Sie aus folgenden Modulen:

- Das Gehirn: Zahlen und Fakten
- Gedächtnis: Was ist das?
- Wie funktioniert Lernen?
- Vergesslichkeit
- Hirnfreundliches Arbeiten
 - Hygiene für das Hirn
 - Konzentration
 - Motivation
 - Mnemo-Techniken
- Gehirnjogging – sinnvoll oder nicht?
- Gehirn und Stress
- Gehirn und Ernährung
- Altersabhängige Entwicklung
- Ihnen fehlt ein Thema? Sprechen Sie mich darauf an!

Der Workshop kann von Gruppen aller Art gebucht werden: Firmen, Institutionen, Schulen, Vereine, private Gruppen, etc.

Kontaktieren Sie mich für ein individuelles Angebot.

