

„SCHWUNG IM KOPF“

Die Aufgaben, die jeder Mensch im täglichen Leben zu bewältigen hat, erfordern immer ein Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Denkfunktionen. Wird dies zum Stress, führt das zur Erschöpfung bestimmter Hirnareale, die für Gedächtnis und Aufmerksamkeit wesentlich sind. Um den Alltag stressfreier, einfacher und mit weniger Fehlern zu meistern, sollten diese Bereiche ständig trainiert werden, und zwar nicht isoliert voneinander, sondern in Kombination.

ZIEL

Nach einem kurzen Überblick über die Funktionsweise des Gehirns werden Übungen mit Spaßcharakter angeboten. Diese sollen die Hirnaktivität generell anregen, die Hirnhemisphären besser vernetzen und die Synapsenbildung im Gehirn fördern. Dazu werden wir Bewegungselemente mit einfachen Denkaufgaben verknüpfen, denn nur eine Kombination beider Ebenen verlangt von unserem Gehirn Koordination und macht es flexibel und lernbereit.

Die kurzen Übungen sind als Basis für ein weiterführendes Training zu Hause geeignet, aber sie sind auch ideale Pausenfüller. Ein regelmäßiges, 10-minütiges Training kann die Stressresistenz erhöhen, Bewegungsabläufe sicherer machen sowie die Aufmerksamkeit erhöhen und das Kurzzeitgedächtnis verbessern.

INHALT

- ▶ Basiswissen über die Funktionsweise des Gehirns
- ▶ Übungen zur Unterbrechung von Automatismen, zur Kombination von Bewegung und Kognition sowie zur Verknüpfung der rechten und linken Gehirnhälfte
- ▶ Übungen für den Alltag

IHR NUTZEN

- ▶ Erarbeitung individueller Strategien zur Förderung von Aufmerksamkeit und Gedächtnisprozessen
- ▶ Vermeidung von mentaler Erschöpfung

ZIELGRUPPE

- Vorgesetztenfunktionen
- Mitarbeiter

DAUER

Workshop: ½ Tag

Kurzworkshop: 1 Stunde

REFERENTIN

Miriam Reffet-Siersdorfer

Diplom-Psychologin,
Systemischer Coach
im Arbeitsmedizinischen Zentrum,
Infraserv Höchst

KONTAKT

Dipl.-Psych. Miriam Reffet-Siersdorfer

Tel. +49 69 305-27025

E-Mail: [miriam.reffet-siersdorfer@](mailto:miriam.reffet-siersdorfer@infraserv.com)

infraserv.com

www.infraserv.com/gesundheit



DR. SARAH ENGLER ist Diplom-Psychologin sowie Systemische Beraterin und Coach. Sie ist im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG beschäftigt. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind die Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen, die Moderation von Workshops und Schulungen rund um den Themenbereich Arbeit und Gesundheit sowie die individuelle Beratung von Mitarbeitern und Führungskräften. Als Dozentin und Referentin war sie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, der Universitätsmedizin Mainz, der Landesärztekammer Hessen sowie auf Fachtagungen (z.B. DGAUM, DGPS) tätig.



MIRIAM REFFET-SIERSDORFER ist als Diplom-Psychologin im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG tätig. Derzeitige Schwerpunkte sind die Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilungen, Fachschulungen zur psychologischen Prävention und individuelle Beratungs- und Coachingtätigkeiten. Ihr klinischer Schwerpunkt liegt in der Neuropsychologie. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und Trainerin in internationalen Unternehmen sowie Lehrerfahrung als Hochschuldozentin und Dozentin der Landesärztlichen Fortbildungsakademie.

KONTAKT:

Dipl.-Psych. Dr. Sarah Engler
Tel.: +49 69 305-4500
sarah.engler@infraserv.com

Dipl.-Psych. Miriam Reffet-Siersdorfer
Tel. +49 69 305-27025
miriam.reffet-siersdorfer@infraserv.com

Vertrieb
Site Services Deutschland
Tel.: +49 69 305-7777
vertrieb@infraserv.com

Infraserv GmbH & Co. Höchst KG
Industriepark Höchst
65926 Frankfurt am Main
www.infraserv.com