

AX10628 Informationsflut bewältigen - mit Hirn und Technik

Beginn	Dienstag, 16.07.2024, 09:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	140,93 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Ingrid Brüggemann
Informationen	Imbiss für die Pause, USB 3.0 Speicherstick mit min. 2 GB. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen, ansonsten stellt Ihnen die VHS ein Gerät zur Verfügung.
Kursort	DG, Raum 1, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Die Informationsflut in Beruf und Alltag wächst und wächst und mit ihr die Herausforderung, nichts zu übersehen oder zu vergessen. Neben digitalen Unterstützungsmöglichkeiten hilft auch ein gutes Gedächtnis, alles leicht(er) zu bewältigen. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Informationsaufnahme und –verarbeitung im Gehirn funktionieren, um so gehirngerechter arbeiten zu können. Praktische Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining ergänzen die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse und werden Ihnen helfen, die Leistungsfähigkeit Ihres Gedächtnisses zu steigern. Außerdem lernen Sie digitale Speicher- und Organisationsmöglichkeiten kennen, um Passwörter und Zugangsdaten leichter zu verwalten. Und vielleicht kennen Sie noch nicht die Vielzahl der Möglichkeiten in MS Outlook, um E-Mails, Termine und Aufgaben effizient zu verwalten? In einer Entspannungseinheit lernen Sie Übungen kennen, die sich leicht in Ihren Berufsalltag einbauen lassen und helfen können, Ihren Stresslevel zu senken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.07.2024	09:00 - 10:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
16.07.2024	10:45 - 15:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
17.07.2024	09:00 - 12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
17.07.2024	12:45 - 15:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
18.07.2024	09:00 - 12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
18.07.2024	12:45 - 15:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
19.07.2024	09:00 - 12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
19.07.2024	12:30 - 14:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1

[zur Kursdetail-Seite](#)