

*Ich wundere mich, dass viele den Körper trainieren, aber nur wenige den Geist!
(Seneca 50 n. Chr.)*



Denk- und Lernwerkstatt



Geistig Fit – Potentiale nutzen

Lerncoaching und Beratung

Entspannt. Genial. Lernen.

Im Lerncoaching erarbeiten der Lernende (u.a. Schüler, Studierende und Auszubildende) und der Coach gemeinsam Strategien und Methoden, damit der Lernende seine **persönliche Lernkompetenz weiterentwickelt**.



Neben Methoden für „**typische**“ Lernfächer können auch Themen wie „**Referate vorbereiten und halten**“, „**Präsentationen – frei sprechen**“ oder „**Prüfungsvorbereitungen**“ Inhalt des Lerncoachings sein.

Der Schulalltag soll erleichtert werden und Freude am Lernen ist das Ziel.

Lerncoaching ist keine Nachhilfe und es geht nicht um den Lerninhalt, sondern darum, **WIE** gelernt wird.

Der Lernende bekommt Werkzeuge an die Hand, um diese in Zukunft selbstständig beim Lernen Zuhause und in der Schule anwenden zu können.



Auch Themen wie „Gestaltung des Arbeitsplatzes“, Zeitmanagement, Konzentration, Motivation, effektive Ernährung, Bewegung, Erholung und Schlaf können Inhalte des Coachings sein.

Dies geschieht in der Regel in der Einzelberatung und auf vereinbarter Basis. Die Einbindung der Eltern ist ein fester Bestandteil dieser Arbeit.

**Besuchen Sie meine
Internetseite oder auch meine
Facebookseite.**

**Dort finden Sie nähere Informationen
zu allen Kursen / Vorträgen und sonstigen
Angeboten, ebenso wie aktuelle
Termine.**

**Für alle Kurse können Sie jederzeit auch einen
„Schnuppertermin“ vereinbaren.**

*Ihre
Daniela Thoma*

Lern- und Gedächtnistrainerin
Lizenzierte Trainerin bei der Gesellschaft für
Gehirntraining e.V., Ebersberg

ISQI – Certified Project Manager

Kontakt:

Denk- und Lernwerkstatt

Adresse: Parksteinerstr. 16 - 92720 Schwarzenbach
Tel.: 09644/6488 oder 0160/8002838
Internet: www.denk-und-lernwerkstatt.de
Facebook: www.facebook.com/groups/delewe
Mail: delewe@mail.de

Referenzen :

- Volkshochschule WEN, ESB, TIR, VOH
- Maria-Seltmann-Haus, Weiden
- Witt Gruppe, Weiden
- Novem Car Interior Design GmbH, Vorbach
- BHS, Weiherhammer
- Fa. Kennametal, Nabburg und Vohenstrauß
- städtische Berufsschule Nürnberg
- Sana Klinikum Hof GmbH
- Pferdesportverband Ndb.-Opf.
- Kliniken Nordoberpfalz AG, Klinikum Weiden

Geistige Fitness – für Kids, Jugendliche, Familien



Von Jahr zu Jahr wird der Lernstoff anspruchsvoller. Intelligenz und Begabung sind nur zu etwa 30% für den Lernerfolg ausschlaggebend.

Schüler – welche gesund sind – und trotzdem schlechte Noten nach Hause bringen, haben oft nur versäumt, richtig zu lernen oder sind unkonzentriert.

Gehirnjogging für Schüler

Längst ist bekannt, dass Mentales Aktivierungstraining (= MAT-Gehirn-Jogging) auch eine wesentliche Basis für den Lernerfolg in der Schule ist.

Themenschwerpunkte:

Konzentration, Bewegung, Entspannung, Ernährung

Workshop - Nachmittags/Abends – z.B. 5 * je 90 Minuten

„Leichter lernen - mehr behalten!“

(für Schüler/Azubis)

Es wird eine Fülle von Methoden und Techniken vermittelt. Sie leiten zu rationellerem und erfolgreicherem Lernen an.

Workshop - 1 Tag, 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

„Clever Lernen mit neuen Methoden!“

(für Familien – Vater, Mutter, Oma oder Opa + Kind)

Eltern und Kinder lernen zusammen neue Methoden kennen, die das Lernen erleichtern und mehr Erfolg im Schulalltag bringen.

Workshop - 1 Tag, 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Zaubern ist keine Hexerei

Zauberhaftes Lerntaining

Kinder müssen in erster Linie „das Lernen lernen“. Hier kann das „Zaubernlernen“ eingesetzt werden, um mit dem Lernprozess besser zurecht zu kommen. Insbesondere geht es hier um den Umgang mit der Prüfungsangst und Schulstress, sowie um Konzentration, Selbstwertgefühl, Kommunikationsfähigkeit.

Workshop - Nachmittags – 4 * je 90 Minuten

Ausführliche Beschreibungen der einzelnen Kurse sowie **weitere** Kurse finden Sie unter www.denk-und-lernwerkstatt.de

Geistige Fitness – für Erwachsene

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Kombination aus Gehirntaining und Bewegung das A und O für die geistige Fitness ist.

Die nachfolgenden Kurse bieten Ihnen Gelegenheit, Ihre geistige Fitness zu erhalten und zu verbessern.

Geistig vital – MAT– Gehirnjogging

Das MAT-Gehirnjogging ist ein von Ärzten entwickeltes und wissenschaftlich erprobtes Verfahren zur Erhaltung und Steigerung der Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit.

Themenschwerpunkte:

- Gedächtnistraining – Warum, Wer, Wann, Wie oft???
- Übungen für den Alltag
- Zahlen, Gesichter, Namen, Einkaufszettel merken...

Matmich-Vortrag - Nachmittags/Abends – 1 * je 90 Minuten

Workshop - Nachmittags/Abends – z.B. 5 * je 60 Minuten

Bewegung für die grauen Zellen

Dual-Tasking-Training bzw. Geh-Hirn-Training

Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre und Elementen aus den Bereichen Koordination und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung!

Vortrag - Nachmittags/Abends – 1 * je 90 Minuten

Workshop - Nachmittags/Abends – 5-10 * je 60 Minuten

Brain Food – Essen und Trinken Sie sich schlau!

Richtige Ernährung hält die grauen Zellen in Topform und hilft, ihre Leistungsfähigkeit optimal zu nutzen bzw. zu verbessern. Welche Lebensmittel fürs Gehirn wann besonders wichtig sind und dazu leckere Rezepte runden den Vortrag ab.

Vortrag - Nachmittags/Abends – 1 * je 120 Minuten

Weitere Kursangebote:

- **Zahlen merken – leicht gemacht**
- **Wie merke ich mir Namen???**
- **Clevere Merktechniken für den Alltag**
- **Neurobics – Anders Fit im Kopf**
- **Aqua Walking – für Körper und Geist**

Ausführliche Beschreibungen der einzelnen Kurse sowie **weitere** Kurse finden Sie unter www.denk-und-lernwerkstatt.de

Management

& Co



Alles hellwach – keiner schläft.....

Lebendige und kreative Vorträge, Workshops und Seminare

Wie gestalte ich ein Meeting so, dass alle hellwach und mit Begeisterung bei der Sache sind???

Sie erhalten einen bunten Blumenstrauß an Ideen für den Einstieg, das Kennenlernen, die Agenda, das „Mittagspause-Loch“, Feedback und Abschluss. Weiterhin lernen Sie viele Methoden und Spiele für die Gruppenarbeit kennen.

Vortrag - Abends – 1 * je 90 Minuten

Workshop - 1 Tag, 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Erfolgreiches Projektmanagement

Methoden und Techniken

Projekte werden heute in nahezu allen Unternehmen jeder Größenordnung durchgeführt.

Themenschwerpunkte:

Projektziele, Meilensteine, Planungsinstrumente, Projektteam, Aufgaben des Projektleiters, Risiken, Steuerung und vieles mehr.

Workshop - 1 Tag, 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Geistig Fit am Arbeitsplatz

Vital im Leben

An jedem Arbeitsplatz gilt es täglich eine Fülle von Informationen aufzunehmen, zu speichern und sich wieder zu erinnern.

Themenschwerpunkte:

Wie unser Gehirn funktioniert - Verbesserung von Konzentration und Aufnahmefähigkeit - Was Sie sich schon immer merken wollten - Mehr Informationen aufnehmen und behalten – Brainfood – Einfluss von Bewegung und Schlaf und viele Anregungen für den Alltag.

Workshop - 1 Tag, 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Weitere Kursangebote:

- **Raus aus dem „Suppenkoma“**
- **Flipchart – Lebendig gestalten**
- **Ein starkes Team – für Ihren Erfolg**

Ausführliche Beschreibungen der einzelnen Kurse sowie **weitere** Kurse finden Sie unter www.denk-und-lernwerkstatt.de