

BESSER GEDACHT! WER HÄTTE DAS GEDACHT?

Ein Seminar zur Verbesserung Ihrer Gedankenfitness

*„Wer besser nach- und vorausdenken kann
hat Vorteile in einer von Veränderungen geprägten (Arbeits-) Welt.“*

Wie gut sind Sie wirklich beim Bedenken, Besinnen, Nachdenken und Vorausdenken?
Besser „denken können“ kann trainiert werden.
Herausforderungen richtig begreifen und erfolgreichere Handlungen setzen können,
darum geht es bei diesem sehr effektvollen Ansatz zur Steigerung der geistigen Flexibilität.

Ziele

- Steigerung der Fähigkeit, besser nach- und vorausdenken zu können (Geistige Flexibilität)
- Entwicklung neuer Einsichten und Zugänge zu den eigenen Herausforderungen
- Verbesserung der Problem-Lösungsqualität bzw. der Entscheidungen

Inhalte

- Unser Gehirn
- Gedankenproduktion und Gedankenfitness, Mind Map Methode;
- Denkgungen im Arbeitsalltag
- Strukturiertes Denken vs. Laterales Denken
- BrainSurfing®: Denken – Körperarbeit – Achtsamkeit (25 min.)
- Denk-Labor
- Häufige Denkfehler/Denkfallen
- Energie und No-Mind
- Denkwerkzeuge: PMI, AMA, BAF, F&K (6 min.)
- Anwendung der Denkwerkzeuge im beruflichen Alltag
- Grübeln und Kopfzerbrechen
- 📄 Denk Labor (www.ifum.eu/denk-labor)

Methoden: Kurzinputs, Demonstrationen, BrainSurfing®, Körperarbeit, Denk-Labor,
Verhaltensexperimente, Visualisierungen, Einzel- und Gruppenarbeiten;

Bei diesem Training werden „tatsächliche Themen“ der TeilnehmerInnen durchdacht, d.h.
sie nehmen sich konkrete Ergebnisse mit!

Dauer: 2 Tage

*„Ich habe gelernt meine Gedanken zu beeinflussen,
bevor die das mit mir tun.“*

IFUM INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu