

Lernen – Gedächtnis – gelingendes Altern

Lebensphasen-orientiertes Selbstmanagement

6. bis 7. März 2017

Evangelische Akademie Bad Boll



Lernen – Gedächtnis – gelingendes Altern Lebensphasen-orientiertes Selbstmanagement

Dank der Forschungsergebnisse aus Neurowissenschaften und Psychologie in den letzten 20 Jahren erhalten wir fundiertes, empirisch belegtes Wissen über das faszinierende Zusammenspiel von Körper, Emotion und Verstand in jedem Menschen.

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse entwickelten Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® und Prof. Dr. Julius Kuhl an der Universität Osnabrück die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion PSI.

Das zwei-tägige Seminar nutzt als Grundlage das Wissen aus ZRM® und PSI, setzt sie in Verbindung mit Gedächtnis und lebenslangem Lernen um daraus wichtige Schlussfolgerungen für ein stimmiges Selbstmanagement zu ziehen. Dieses Selbstmanagement orientiert sich an der jeweiligen Lebensphase mit dem Ziel eines gelingenden Alterns. Sie können die beiden Seminartage auch einzeln buchen.

Herzliche Einladung in die Evangelische Akademie Bad Boll

Ihre

Dr. Irmgard Ehlers



Rudolf Bähler



Montag, 6. März 2017 Lernen und Gedächtnis

Inhalte

- Bewusstes, explizites und unbewusstes, implizites Lernen
- Wahrnehmen, Speichern und Abrufen von Information
- Voraussetzungen für bestmögliche Gedächtnisleistungen
- Die Bedeutung von Stimmungen für Lernen und Gedächtnis
- Die Bedeutung von unterschiedlichen Formen der Aufmerksamkeit für Lernen und Gedächtnis
- Möglichkeiten der gezielten Unterstützung bei Lern- und Gedächtnisschwierigkeiten

Arbeitsweise

- Theorie-Input
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Austausch im Seminar-Plenum

Beginn und Ablauf Montag 6. März 2017

09:30 Brezelimbiss
10:00 Seminarbeginn
12:30 Mittagessen
nachmittags Kaffee/Tee und Kuchen
18:00 Abendessen



Dienstag, 7. März 2017 Gelingendes Altern

Inhalte

- Lebensphasen-orientiertes Selbstmanagement: entwicklungspsychologisches Grundwissen über demografische Entwicklung auf der psychologischen Ebene
- Die Auswirkung von Belastung und Druck auf die kognitive Leistungsfähigkeit
- Die Rolle des Hippocampus bei der Lebensbewältigung
- Modelle des „gelingenden Alterns“
- Lebensphasen-orientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage der PSI-Theorie
- Affektbewältigung und Resilienz

Arbeitsweise

- Theorie-Input
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Austausch im Seminar-Plenum

Ablauf Dienstag 7. März 2017

08:00 Wort in den Tag
08:20 Frühstück
09:00 Seminarbeginn
vormittags Kaffee/Tee und Obst
12:30 Mittagessen
nachmittags Kaffee/Tee und Kuchen
17:00 Seminarende

Hinweis

Auch außerhalb der Seminararbeit haben Sie Zeit zum Auftanken für Leib und Seele:

Sie können eine biodynamische Massage nach Gerda Boyesen buchen (nicht im Seminarpreis enthalten). Anmeldungen dazu nehmen wir im Voraus und zu Beginn des Seminars entgegen.

In unmittelbarer Nachbarschaft der Evangelischen Akademie Bad Boll liegt das Thermal-Bewegungsbad mit kleiner Sauna.

Die Evangelische Akademie Bad Boll liegt am Rande der Schwäbischen Alb.

Freundlich gestaltete Gästezimmer und eine großzügige Cafeteria sind Kennzeichen der gastlichen Atmosphäre. Nachhaltiges Wirtschaften ist ein Markenzeichen der Akademie. Die Küche verwendet vornehmlich Bioprodukte aus der Region und wurde schon mehrfach mit Preisen ausgezeichnet.

Die Akademie verfügt über eine Solaranlage. Im Gästebereich wird Regenwasser für die WC-Spülungen benutzt.

In unserem Haus gibt es die Möglichkeit, kostenfrei das Internet zu nutzen.

Anfragen

richten Sie bitte an:
Evangelische Akademie Bad Boll
Dr. Irmgard Ehlers
Sekretariat: Romona Böld
Telefon 07164-79-347
Telefax 07164-79-5347
romona.boeld@
ev-akademie-boll.de

Seminarnummer

45 13 17

Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir bis spätestens 27. Februar 2017 - gern online. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Kosten des Seminars

Seminargebühr
pro Tag 340,00 €

Mit Frühbuchungsrabatt bis
15. Oktober 2016
pro Tag 290,00 €

Beide Tage können einzeln
gebucht werden.

Vollverpflegung

bei Teilnahme an beiden Tagen
mit Übernachtung im EZ mit
Dusche/WC 140,80 €

bei Teilnahme an beiden Tagen
ohne Übernachtung,
ohne Frühstück 78,40 €

bei Teilnahme nur am
6. März 2017
Vollverpflegung
(inkl. Abendessen) 47,10 €

bei Teilnahme nur am
7. März 2017
Vollverpflegung 31,30 €

In allen Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten. Ermäßigung auf Anfrage möglich. Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten können wir leider nicht erstatten.

Geschäftsbedingungen siehe:
www.ev-akademie-boll.de/agb

Seminarort

Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11
73087 Bad Boll
Telefon 07164 - 79 100
Telefax 07164 - 79 440

Als Haus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg lädt die Akademie ein zum Gespräch über drängende Fragen der Gesellschaft. Mit ihren Aktivitäten will sie Gemeinsinn und Engagement in der Gesellschaft stärken und Antwortsuchenden Orientierung bieten. Sie ermutigt zu Klärungen im Geist christlicher Humanität und Toleranz. In ihrem Wirtschaften richtet sich die Akademie nach Kriterien der Nachhaltigkeit. Sie ist nach dem europäischen EMASplus-Standard zertifiziert.

Anreise mit der Bahn

bis Göppingen, ab ZOB (100 m links vom Bahnhofsgebäude), Bussteig K, Linie 20 nach Bad Boll, Haltestelle Evangelische Akademie/Reha-Klinik, Dauer ca. 25 Minuten.
Abfahrtszeiten: 8:05, 8:30 und 9:30 Uhr.
Nutzen Sie das Veranstaltungsticket der Deutschen Bahn:
www.ev-akademie-boll.de/db

mit dem PKW

über die Autobahn A8 Stuttgart-München, Ausfahrt Aichelberg, Weiterfahrt Richtung Göppingen, nach ca. 5 km rechts Abzweigung Bad Boll, nach ca. 300 m, zweite Einfahrt rechts zur Akademie.



Zielgruppe

Alle Personen, die sich für den Zusammenhang von Lernen, Gedächtnis und Lebensphasen-orientiertem Selbstmanagement interessieren auf der theoretischen Grundlage von ZRM® und PSI. Grundwissen über ZRM® und PSI ist hilfreich jedoch nicht Voraussetzung für eine Teilnahme

Seminarleitung

Dr. Irmgard Ehlers
Studienleiterin
Evangelische Akademie Bad Boll
Zertifizierte ZRM®-Trainerin
Zertifizierte PSI-Kompetenzberaterin, Institut PSI, Schweiz
Lizenzierte Trainerin von Effectiveness Training for Women (ETW)
Systemische Organisationsberaterin
Demografie-Beraterin (INQA-zertifiziert)

Referent

Rudolf Bähler
Psychologie-Studium an der Universität Zürich mit Schwerpunkt Gerontopsychologie / Lebensspannenpsychologie
CAS in ZRM®-Training an der Universität Zürich
Leiter Ausbildung Institut PSI Schweiz
Ausbildung in Age-Management am Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki
Inhaber der Firma Age Management, Zürich

Bildnachweis

Shutterstock ©agsandrew