

## NEURO-Kompetenz für Führungskräfte

Schneller, schlauer, konzentrierter.

Informationsdichte verarbeiten, Digitale Demenz, präventive Gesundheitsförderung – das geistige Laufband, lebenslanges Lernen als Schlüsselkompetenz.

### Lernziele

- ⇒ die Grundlagen der Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung des Gehirns kennen.
- ⇒ den Unterschied zwischen fluider und kristalliner Intelligenz zu verstehen.
- ⇒ die Einflussfaktoren zur Förderung der geistigen Leistungsoptimierung zu erkennen.
- ⇒ die eigene geistige Fitness und individuelle Entwicklungspotenziale einzuschätzen.
- ⇒ die Befähigung zum lebenslangen Lernen als Schlüsselkompetenz zu betrachten.

### Nutzen

- ⇒ Sie vermeiden Leistungsabfälle und optimieren Ihre mentale Fitness.
- ⇒ Sie verbessern die Geschwindigkeit der Informationsaufnahme und Verarbeitung und somit auch Ihre Reaktionsfähigkeit.
- ⇒ Sie steuern Ihre Aufmerksamkeit, erweitern Ihre Assoziationsfähigkeit und damit auch Ihre Merkfähigkeit.
- ⇒ Sie setzen die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns für Ihren Erfolg ein!

### Gehirn

- ⇒ Informationsaufnahme
- ⇒ Strukturmodell der Informationsverarbeitung
- ⇒ Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne
- ⇒ Optimale Aktivierung der geistigen Leistungsfähigkeit

### Gehirnfitness

- ⇒ Fluide und kristalline Intelligenz
- ⇒ Arbeitsspeicherkapazität und Gedächtnisleistungen



### **Komponenten der fluiden Intelligenz**

- ⇒ Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit
- ⇒ Training der Merkspanne
- ⇒ Training des geistigen Durchhaltevermögens

### **Angebote zu Inhousetrainings auf Anfrage**

#### **Anfragekontakt**

Akademie für Coaching, Gesundheit und Führung GmbH

Justus-von-Liebigstr. 21

50374 Erftstadt

+49 (0) 2235 95 44 55 | [info@akademie-cgf.de](mailto:info@akademie-cgf.de) | [www.akademie-cgf.de](http://www.akademie-cgf.de)