



Mental³

Ein aufgeräumtes
Gehirn lebt besser!



Bezirksfrauennetzwerk
IGBCE Berlin-Mark Brandenburg

Online Trainingsprogramm 2023
Themenreihe
"Mentale Gesundheit"

IGBCE Bezirk Berlin-Mark Brandenburg, Inselstraße 6, 10179 Berlin

Der **BFA Berlin-Mark-Brandenburg** besteht aus mutigen, kreativen Frauen, die ehrenamtlich für Frauen gute Angebote schaffen. Wir setzen den Fokus auf frauenrelevante Themen in Politik, Betrieb & gesellschaftlichem Leben!



Dr. Sven Sebastian



Dr. Albert Lichtenthal



Proventika - Institut für angewandte Hirnforschung und Neurowissenschaften

Wir wissen um die Herausforderungen für Mitarbeiter*innen und Führungskräfte im digitalen Zeitalter und möchten insbesondere die Neuro-Resilienz sowie die Gesundheit und Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen stärken.

Auf Grundlage aktueller Studiendaten und der Funktionsweise des menschlichen Gehirns, entwickeln wir neue praxisbezogene Methoden und Techniken für den gelingenden beruflichen Alltag - unterhaltsam, empathisch und lehrreich.

Mental³ – Ein aufgeräumtes Gehirn lebt besser!

Chaos im Kopf ist ein typisches Problem in der heutigen Zeit. Eine Überflutung an Aufgaben, Erwartungen und Informationen überfrachten das Denken. Wir versuchen, viele Dinge gleichzeitig zu machen, sind ständig abgelenkt und werden immer wieder in der eigentlichen Gedankenarbeit unterbrochen.

Für kreative Ideen fehlt dem Gehirn einfach die Ruhe und Tiefe.

Mental³ ermöglicht dir die Erhaltung deiner individuellen mentalen Gesundheit sowie die Stärkung deiner Denk- und Leistungsfähigkeit im Alltag. Verbessere deine Lösungskompetenz und halte deinen Kopf kreativ und innovationsreich.

Im Rahmen des bezirklichen Frauenbildungsprogramm der IGBCE Frauen schaffen wir mit der **Themenreihe: Mentale Gesundheit** einen Raum für Austausch und Begegnung.

Auch sozialer Austausch trägt zum hohen Maß zur mentalen Gesundheit bei.

Wir freuen uns auf deine aktive Teilnahme und wünschen gute Gedanken und Begegnung.

Deine IGBCE Bezirksfrauen Berlin-Mark Brandenburg

Das neurokognitive Training **Mental³** ist in drei Themenblöcke unabhängig voneinander aufgeteilt.

Modul 1: 24.01.2023 - 18.00 - 20.00 Uhr

Aufmerksamkeit, Fokussierung, Konzentration

Stärke deine Fähigkeit, sich auf gewünschte Sachverhalte und Informationen zu fokussieren, für längere Zeit konzentriert zu bleiben und nicht von Störfaktoren ablenken zu lassen. Stoppe deine Zeiträuber.

Modul 2: 28.2.2023 - 18.00 - 20.00 Uhr

Denken, Schlussfolgern, Entscheiden

Gib deinem Gehirn die Chance, auch unter Stress und Zeitdruck vernünftige, durchdachte und nachvollziehbare Entscheidungen zu treffen. Bekomme dein Denken in den Griff und behalte die kognitive Kontrolle. Stoppe deine Energieräuber.

Modul 3: 28.3.2023 - 18.00 - 20.00 Uhr

Analysieren, Sortieren, Aufräumen

Lerne, in kurzer Zeit wieder Ordnung, Klarheit und Struktur in deinen Kopf zu bekommen. Schütze dein Gehirn vor einem negativen Informations-Overload. Stoppe dein Gedankenkarussell.



Anmeldungen unter:

✉ marion.wegner@igbce.de

☎ 030-308680-28