

## Gehirn 4.0.: Analoges Gehirn in digitalen Zeiten

### KURZBESCHREIBUNG

Digitale Angebote sind in unserem Leben angekommen, wir nehmen sie als "ganz normal" hin. Ob absolut selbstverständliche Standards wie E-Mail und abgespeicherte Telefonnummern in unserem Smartphone oder Homeoffice und Online-Meetings, immer neue Apps und Software für Kommunikation und Kollaboration: Was macht das mit unserem Gehirn? Stichworte wie "digitale Demenz" machen die Runde, angeblich ist unsere Konzentrationsspanne geringer als die eines Goldfischs. Das Rad zurückdrehen möchte niemand, also bleibt die Frage: Wie gehen wir am besten mit dieser Entwicklung ins digitale Zeitalter um, damit wir davon profitieren können? Können wir ohne unser Smartphone noch existieren und müssen wir überhaupt noch etwas wissen? Erfahren Sie in diesem Seminar viele Fakten rund um das Gehirn und verstehen Sie, wie es tickt. Damit Sie sich in der digitalen Welt gut zurechtfinden und motiviert und effektiv arbeiten können.

### IHR NUTZEN

Sie können sich auch in Zeiten der Digitalisierung konzentrieren und fokussieren.

Sie wissen, wie Ihr Gehirn tickt und was Sie tun können, wenn es das mal nicht so tut, wie Sie das gerne hätten.

Sie bewältigen die Informationsflut im Arbeitsalltag, reagieren souverän und selbstbestimmt.

Sie können Ideen auf Knopfdruck generieren.

### SCHWERPUNKT

Zusammenspiel von analogem Gehirn und digitalen Zeiten perfektionieren. Erlernen von Merktechniken. Neurowissenschaftlicher Input praxisnah erklärt.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen

### THEMEN

Kapazitäten ohne Ende - unser Gehirn

Stress - ja, bitte!

Warum Ihr Gehirn niemals schläft

Sport ist Mord

Gebt mir Schokolade!

Routentechnik (bis zu 100 Fakten merken)

Querdenken leicht gemacht - Ideen generieren

Neuste Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften

Namen, Zahlen, Fremdwörter und Vokabeln besser merken

Mit Bewegung zu einem leistungsfähigeren Gehirn

### LEHRMETHODEN

Lehrgespräch, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Übungsaufgaben aus der Praxis der Teilnehmenden

### TERMINE

**23.04.2024 (10:00 Uhr) bis**

**24.04.2024 (16:00 Uhr)**

**Präsenz | Nürnberg**

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Julia Kunz

**16.10.2024 (10:00 Uhr) bis**

**17.10.2024 (16:00 Uhr)**

**Präsenz | Nürnberg**

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Julia Kunz

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 134