

Gedächtnistraining

Schulung: **Gedächtnistraining**

Für viele Menschen steigen die alltäglichen Anforderungen und Aufgaben stetig.

Um diesen steigenden Herausforderungen gewachsen zu sein, ist ein lebenslanges Lernen wichtig. Durch ein gut trainiertes Gedächtnis lässt sich der oft sehr anstrengende Alltag erfolgreich strukturieren und bewältigen. Das Lernen fällt leichter, es können mehr Informationen aufgenommen, verarbeitet und zum richtigen Zeitpunkt abgerufen werden, was zu einer Steigerung des Selbstbewusstseins führt.

Für blinde und sehbehinderte Menschen ist ein gut funktionierendes Gedächtnis elementar, da hier das fehlende bzw. reduzierte Sehvermögen ausgeglichen werden muss. Dies kann durch ein gut trainiertes Gedächtnis und eine geschulte Sinneswahrnehmung geschehen.

» Was leistet die Schulung?

Das Angebot des Gedächtnistrainings hat das Ziel, durch spezifische Übungen die Gedächtnisleistungen, wie beispielsweise die Konzentration oder Merkfähigkeit zu steigern. Wir versprechen Ihnen Spass und Freude beim Training!

Wann empfiehlt sich das Training:

- Wenn Sie den Wunsch haben, Ihren beruflichen oder privaten Alltag stressfreier bewältigen zu können.
- Wenn Sie die Denkleistung Ihres Gehirns steigern und die Sinneswahrnehmung fördern wollen.
- Wenn Sie sich besser konzentrieren wollen, z. B. um Namen von wichtigen Personen besser merken zu können.

Das Gedächtnistraining steigert die Denkleistung und fördert die Sinneswahrnehmung.

Die Inhalte des Gedächtnistrainings sind:

- die gezielte Förderung der Wahrnehmung im taktilen, akustischen, gustatorischen und olfaktorischen Bereich
- das Kennenlernen und die Weiterentwicklung von vorhandenen Denk-, Lern- und Alltagsstrategien
- Trainieren von Gedächtnistrainingsfunktionen, wie z. B. der Konzentrationsfähigkeit
- die Fähigkeit, wichtige gespeicherte Informationen wieder abrufen zu können
- sinnesspezifische Aufbereitung von Lehr- und Übungsmaterialien

Das Gedächtnistraining findet im Gruppenunterricht statt.

» Wir beraten Sie gern in unseren Sehzentren der SFZ Förderzentrum gGmbH:

Sehzentrum Berlin / Brandenburg

Berlin

Möllendorffstraße 3
10367 Berlin
Telefon: 030 726168-71
Fax: 030 726168-72

Königs Wusterhausen

Luckenwalder Straße 64
15711 Königs Wusterhausen
Telefon: 03375 2196-38
Fax: 03375 2196-32

Informationen im Internet erhalten Sie unter www.sfz-chemnitz.de