



## Workshop-Handout

**BDS AZUBIAKADEMIE Mainburg - Kelheim**  
Schuljahr **2018/2019**

# MentalesAktivierungsTraining (MAT) – Fit im Ausbildungsalltag

Dozentin:  
**Verena Israel**  
WOLF GmbH

### Kurztext:

Mit der Ausbildung beginnt für Dich ein neuer Lebensabschnitt. Gerade der berufliche und schulische Alltag fällt vielen Auszubildenden schwer. Das Lernen steht während der Ausbildung weiterhin im Fokus und vielen Auszubildenden fehlt es nach einem langen Arbeits- oder Schultag an Konzentration, um zu lernen. Wie man beim Sport regelmäßig trainieren muss, um gute Leistungen zu erzielen, genauso wichtig ist dies für unser Gehirn. In diesem Kurs erlernst Du die beiden Grundgrößen (Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne) zu trainieren, um schneller denken, besser lernen und sich besser konzentrieren zu können. Durch die Anwendung der Methode kannst Du Dich mit speziellen Übungen aktivieren, um effektiv schulische Aufgaben zu erledigen und zu lernen. Zusätzlich kannst Du mit der Methode im Arbeitsalltag effektiver Aufgaben erledigen und vermeidest Stress- und Müdigkeitsphasen. Neben Theorie und Praxis erhältst Du viele Anregungen, wie im Alltag selbständig weiter trainiert werden kann und wie sich die Methode in Deinen Alltag einbauen lässt.

Ort: WOLF GmbH  
Industriestraße 1, 84048 Mainburg  
Raum: KVP-Schulungsraum Südhof

**Termin 13.02.2019**

