

Einladung zum neunten ERFA-Anlass des Forum BGM Aargau

«Use it or lose it!»

Inputs zur mentalen Leistungsfähigkeit und zur
Veränderungsbereitschaft des Gehirns



Dienstag, 15. Juni 2021, 16.00 – 18.30 Uhr

Kantonsschule Wettingen, Klosterstrasse 11, 5430 Wettingen

Der Anlass ist für Vereinsmitglieder des Forum BGM Aargau kostenlos,
für Nicht-Mitglieder kostenpflichtig (CHF 40.-).

«Use it or lose it!»

Wer fit sein will, muss seinen Körper regelmässig trainieren. Aber auch unser Gehirn ist ein Organ, das es liebt, benutzt zu werden. Denn wie die Muskeln in unserem Körper, kann auch das Gehirn trainiert und damit leistungsfähiger gemacht werden. Aber erst wenn wir unserem Gehirn neue Herausforderungen geben, also solche, die es nicht sowieso schon jeden Tag vollführen muss, wird es geschult und eine Leistungssteigerung wird erreicht. Das ERFA-Treffen knüpft inhaltlich an der BGM-Tagung 2020 und an der Jahreskampagne an. Ganz nach dem Motto: «Besser auf neuen Wegen stolpern, als auf alten Pfaden auf der Stelle zu treten»

2021: Ein ausserordentliches Jahr – ein ausserordentliches ERFA-Treffen

Das ERFA-Treffen lebt in der Regel durch den aktiven Austausch der Teilnehmenden. Durch die andauernde Corona-Situation mussten wir uns für das diesjährige ERFA-Treffen eine andere Art des Austausches und der Wissensvermittlung überlegen: In einem «Postenlauf» der besonderen Art werden Sie in die Welt der **Leistungsfähigkeit des Gehirns** eintauchen. Dies wird in Kleingruppen und hauptsächlich draussen auf dem Areal der Kantonsschule Wettingen stattfinden (gedeckte Plätze). Dabei werden Sie die Gelegenheit haben, vier verschiedene Aspekte und vier verschiedene Fachpersonen zum jeweiligen Thema kennenzulernen. Der Austausch in der Gruppe findet jeweils auf dem Weg zum nächsten Posten und beim abschliessenden Apéro in den Kleingruppen statt.

Wir hoffen, Sie sind bei diesem interaktiven und dynamischen ERFA-Treffen mit dabei!

Inhalte

Posten 1

«Wie wir unser Gehirn positiv verändern können»

Selbstgesteuerte Neuroplastizität

«Neurons that fire together, wire together». Das noch junge Forschungsgebiet der Neuroplastizität eröffnet uns vielfältige Einsichten in die Funktionsweisen unseres Gehirns und dessen Veränderungspotentials. Durch ein aktives Mitgestalten der Gehirnprozesse können wir so u.a. unseren angeborenen Hang zum Negativen überwinden.

George Peterburs, M.A. Philosophie und Volkswirtschaftslehre, Zertifizierter Coach (PCC), Lehrer für Resilienz und Achtsamkeit, Inhaber der resonance GmbH

Posten 2

«Wie wir unser Gehirn positiv verändern können»

Übungen zur Selbstgesteuerten Neuroplastizität

Anhand von einfachen Übungen, die in den Alltag integrierbar sind, lernen Sie, positive Zustände zu aktivieren und zu verinnerlichen. Durch die wiederholte Kultivierung von positiven Erlebnissen werden diese als Merkmale im Gehirn verankert.

Meret Hartmann, Master of Science in Psychologie, Fachperson für med. Entspannungsmethoden i.A., Leiterin Lernen und Entwicklung, resonance GmbH

Posten 3 **«Wie können wir die Vernetzung und bessere Zusammenarbeit beider Gehirnhälften fördern?»**

Praktischer Input mit «Life Kinetik»

Mit einfachen Bewegungs-Übungen wird unser Gehirn zu Höchstleistungen angespornt. Die Übungen sind nicht nur fordernd, sondern bereiten auch viel Spass bei der Durchführung. Dabei werden die verschiedenen Bereiche des Gehirns besser miteinander vernetzt, was diverse positive Effekte mit sich bringt.

Simon Best, Fachexperte Gesundheitsförderung, Departement Gesundheit und Soziales, Kanton Aargau, Zertifizierter Life Kinetik Coach

Posten 4 **«Das Alter ist Kopfsache!»**

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Fakten rund um die Entwicklung des alternden Gehirns und der arbeitsplatzrelevanten Fähigkeiten. Wir sprechen über versteckte Einflussfaktoren und konstruktive Lösungsansätze für den Umgang mit erfahrenen Fachkräften.

Susanne Ulrich, out&in Baden, zert. Berufs-Coach, Trainerin für berufliche Veränderungsprozesse 45+

Ablauf

15:45 – 16:00	Eintreffen, Einteilung der Gruppen, Aufsuchen des ersten Postens
16.00 – 18:15	Durchlaufen der vier Stationen in Kleingruppen von 6 Personen. Jeweils 30 Minuten pro Posten, 5 Minuten für den Wechsel
18.15 – 18.30	Abschluss, kleiner Apéro und Austausch in Kleingruppen

Anmeldung

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum **Freitag, den 04. Juni 2021** via info@bgm-ag.ch.

Es können mehrere Personen aus einem Betrieb/einer Organisation teilnehmen. Wir bitten daher, jede einzelne Person mit Namen, Betrieb, Funktion und Betriebsgrösse anzumelden.

Die Teilnehmendenzahl ist dieses Jahr auf 24 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge berücksichtigt.

Anreise

Adresse:	Kantonsschule Wettingen, Klosterstrasse 11, 5430 Wettingen
Lage/Parkplätze:	Kostenpflichtige Parkplätze vorhanden
Mit dem ÖV:	Mit dem Zug bis Bahnhof Wettingen, 5 Minuten zu Fuss Mit dem Bus Nr. 3 bis Wettingen Bahnhofplatz oder Nr. 4 bis Wettingen Kloster
Lageplan:	Karte Situationsplan
Wichtig:	Das ERFA-Treffen findet bei jeder Witterung statt.