

DAS GEDÄCHTNIS TÄGLICH TRAINIEREN: EINFACHE UND WIRKSAME METHODEN

Für Senioren, Angehörige und Nahestehende, die ihre kognitiven Fähigkeiten verstehen und stärken möchten

Konkrete Werkzeuge zur Pflege Ihres Gedächtnisses und zur Erhaltung Ihrer Autonomie im Alltag

| | |
|---|---|
| Dauer : 2 bis 3 Stunden | Module : 4 Module |
| Lektionen : 10 Lektionen | Zielgruppe : Senioren, Angehörige und Nahestehende |
| Format : 100 % online, asynchron | Anbieter : N° 11757351875 |
| Zertifizierung : Qualiopi | Preis : Auf Anfrage |

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Diese Online-Schulung hilft Ihnen zu verstehen, wie das Gedächtnis funktioniert und warum es sich im Laufe der Zeit verändert. Durch einfache Erklärungen und konkrete Methoden lernen Sie, Ihre kognitiven Fähigkeiten durch zugängliche Gesten, Gedächtnistechniken und leicht anwendbare Routinen zu pflegen. Der Kurs ermöglicht es auch, Warnsignale zu erkennen und sich auf sein Umfeld zu stützen, um eine effektive und wohlwollende Unterstützung zu erhalten. Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, 100% online, ohne zeitliche Einschränkungen.

Modulübersicht

| | | |
|-----------------|--|-------------|
| MODULE 1 | Das Gedächtnis verstehen | 3 Lektionen |
| MODULE 2 | Tipps und Routinen im Alltag | 3 Lektionen |
| MODULE 3 | Orientierung, Nachverfolgung und Unterstützung | 3 Lektionen |
| MODULE 4 | Die DYNSEO-Anwendungen zur Gedächtnisförderung | 1 Lektion |

Lernziele

Lernziele

- Die verschiedenen Gedächtnistypen und ihre Rolle im Alltag verstehen
- Effektive Gedächtnistechniken anwenden: Assoziationen, Visualisierung, verteiltes Wiederholen
- Die richtigen Reflexe entwickeln, um das Gehirn zu stimulieren
- Warnsignale erkennen und wissen, wann ein Fachmann zu konsultieren ist
- Ein einfaches Selbstmonitoring einrichten und Konsultationen vorbereiten
- Die Hilfe der Familie aktivieren und die Umgebung anpassen
- Routinen und Anhaltspunkte schaffen, um den Alltag zu erleichtern
- Gezielt und sinnvoll trainieren mit konkreten Werkzeugen

Allgemeine Informationen

| | |
|------------------------|--|
| Dauer | 2 bis 3 Stunden, verteilt auf progressive Module |
| Zielgruppe | Senioren, Angehörige und Nahestehende, die das Funktionieren des Gedächtnisses verstehen und konkrete Techniken zur Pflege ihrer kognitiven Fähigkeiten erwerben möchten |
| Voraussetzungen | Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich |
| Tarif | Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI) |
| Zertifizierung | Qualiopi - Attestation de fin de formation |

Lektion 1 - Was ist das Gedächtnis?

- Das Gedächtnis ist ein Netzwerk von Wegen im Gehirn, die sich bilden und wieder verbinden
- Es wählt aus, vereinfacht, rekonstruiert und vergisst natürlich einen großen Teil
- Was am längsten bewahrt wird: was Sinn macht, was berührt hat, was wiederholt wurde
- Mit dem Alter verändert sich das Gedächtnis als Teil des normalen Alterungsprozesses
- Es ist sehr empfindlich gegenüber Schlaf, Stimmung, Stress und Aufmerksamkeit

Lektion 2 - Die Haupttypen von Speicher

- Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis: Informationen einige Sekunden behalten
- Episodisches Gedächtnis: persönliche Erinnerungen, empfindlich gegenüber dem Altern
- Semantisches Gedächtnis: Allgemeinwissen, oft besser erhalten
- Prozedurales Gedächtnis: Gedächtnis für Handlungen, sehr widerstandsfähig
- Prospektives Gedächtnis: was man später tun muss, unterstützt durch Hilfsmittel

Lektion 3 - Warum es pflegen? Auswirkungen im Alltag

- Autonom bleiben: Termine, Medikamente und tägliche Aktivitäten verwalten
- Beziehungen pflegen: sich an Vornamen und Anekdoten erinnern
- Identität und Selbstwertgefühl unterstützen
- Den Teufelskreis durchbrechen: weniger Vergessen = weniger Angst
- Gehirnreserven schaffen: ein gefordertes Gehirn kompensiert besser

Lektion 1 - Die richtigen Reflexe im Alltag

- Eine Sache nach der anderen tun: einige Sekunden volle Aufmerksamkeit
- Schnell wiederholen: laut einen Termin wiederholen, einen Namen ersetzen
- Am selben Ort schreiben: ein einziges Notizbuch oder Kalender
- Feste Routinen schaffen: Schlüssel immer am selben Ort
- Auf Schlaf, Ernährung, körperliche Aktivität und Pausen achten

Lektion 2 - Techniken zur Gedächtnisstütze

- Spaced Repetition: sofort wiederholen, dann später am Tag
- Chunking: eine Nummer in Blöcken sehen statt in einzelnen Ziffern
- Mentale Bilder erstellen: lustige oder überraschende Vorstellungen
- Mit Bekanntem verknüpfen: Information mit vertrautem Ort verbinden
- Sätze oder Geschichten erstellen: eine Liste in eine Mini-Geschichte verwandeln

Lektion 3 - Mit Sinn trainieren

- Aktivitäten wählen, die dem realen Leben ähneln und sinnvoll sind
- Den Spaß im Auge behalten: Spiele, Quiz, Lieder, Rätsel
- Ein bisschen regelmäßig ist besser als viel ab und zu
- Training mit Emotionen, Beziehungen und Projekten verbinden
- Akzeptieren, dass das Gedächtnis unterstützt werden kann

Lektion 1 - Warnsignale erkennen

- Wiederholung von Vergesslichkeiten und deren Einfluss auf das tägliche Leben
- Wiederholtes Vergessen von aktuellen Ereignissen und Gesprächen
- Zeit-/Raumorientierung: sich im falschen Tag irren, sich verlaufen
- Sprachliche Schwierigkeiten: regelmäßig nach einfachen Wörtern suchen
- Tägliche Organisation: bekannte Rezeptur nicht mehr befolgen

Lektion 2 - Einfaches Selbstmonitoring und Vorbereitung der Konsultation

- Ein kleines Notizbuch verwenden: Datum, Situation, Kontext notieren
- Auch positive Punkte erwähnen, um Ressourcen im Gedächtnis zu behalten
- Konsultation vorbereiten: 2-3 Situationen, Fragen, Liste der Behandlungen

- Wenn möglich mit einer vertrauenswürdigen Person kommen
- Sich nicht ständig testen: moderate Nachverfolgung

Lektion 3 - Familie aktivieren und die Umgebung gestalten

- Eine oder zwei vertrauenswürdige Personen identifizieren
- Angehörige bieten Unterstützung an, ohne ständig zu korrigieren
- Wegweiser-Ecke: fester Ort mit Kalender, Einkaufsliste, Terminkalender
- Wichtige Gegenstände immer am gleichen Ort: Schlüssel, Brille, Telefon
- Moderne Hilfsmittel akzeptieren: Telefonerinnerungen, Medikamentenalarne

MODULE 4

Die DYNSEO-Anwendungen zur Gedächtnisförderung

1 Lektion

Lektion 1 - Präsentation von Edith, Ihrer Gedächtnistrainerin, und JOE, Ihrem Gehirntrainer

- Edith: für Senioren und Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen
- JOE: für Erwachsene, die Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Denken pflegen
- Einige Minuten arbeiten, mehrmals pro Woche, ohne Leistungsdruck
- Seinen Fortschritt visualisieren: Gefühl von Kontinuität und Engagement
- Ergänzungen und Verbündete des Alltags, kein Ersatz für medizinische Betreuung

Lehrmethoden

- 100% Online-Schulung, zugänglich von Ihrem Computer oder Tablet
- Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten
- Keine zeitlichen Einschränkungen
- Konkrete Werkzeuge: Gedächtnistechniken, stimulierende Routinen, Selbstmonitoring-Tabellen
- Bonus: Entdeckung der DYNSEO-Anwendungen EDITH und JOE