



## Gemeinsames Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen und saarländischen Justiz 2025

### I-16 „Brain Fit your Life“

- Datum:** 13. März 2025 (Donnerstag)
- Ort:** Mainz
- Zielgruppe:** Richterinnen und Richter, Staatsanwältinnen und Staatsanwälte, Beamtinnen und Beamte des vierten Einstiegsamtes/ höheren Dienstes sowie Beamtinnen und Beamte des dritten Einstiegsamtes/ gehobenen Dienstes
- Inhalt:** Brain Fit your Life ist ein Training zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit und mentalen Selbstbestimmung. Dies ermöglicht die Aktivierung von bisher ungenutzten Potenzialen, die Steuerung unseres Gehirns und die Unterbrechung von negativen Denkstrukturen. Ziel ist die Erfahrung einer neuen Denkflexibilität, die durch das Erlernen neuer Bewegungsmuster die Struktur des Gehirns verändert. Diese Stärken optimal zu nutzen und für lange geistige Fitness zu sorgen, dient auch der Verbesserung der gesamten Lebensqualität und der Erweiterung von Handlungskompetenzen. Bewegung fürs Gehirn heißt, erst das Gehirn aktiv auf Richtung bringen, dann Pläne umsetzen.
- Inhalte im Detail:
- Interessante Einblicke ins Gehirn und spezieller Steuerungsmöglichkeiten
  - Aufteilung der Gehirndimensionen
  - Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen zur Steigerung von Flexibilität und Veränderungsbereitschaft, Vermeidung von Ausdrucksschwierigkeiten und Blackouts, Stärkung von Fokussierung und Wahrnehmung, Kontrolle über Emotionen, Förderung von Gelassenheit und Stressanpassung usw.
  - Mit neuen Bewegungsmustern die Datenautobahn im Gehirn und die individuellen Kompetenzen erweitern
  - Übungen zur Gehirnintegration zur Umsetzung im Arbeitsalltag
  - Strategien zur Konzentrationssteigerung, Koordinationstraining
  - Stärkung von Motivation und Volition
  - Einblicke in die mentale Selbststeuerung zur Selbstfürsorge
  - Verankerung von neuen Denkprozessen, Förderung der Denkflexibilität



## Gemeinsames Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen und saarländischen Justiz 2025

- Lösung von Blockaden durch Aktivität
- Aktivierungsübungen zur Umsetzung in den Alltag, Kreative Denk- und Bewegungsübungen

**Referierende:** Christiane Stütz  
Inhaberin von „Bildungsstützpunkt“, Taunusstein

**Anmeldefrist:** 15. Oktober 2024  
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland

**Veranstalter:** Rheinland-Pfalz