



Einladung
zum aprentas-
Forum 2024

STARKES HIRN UND ZUVERSICHT

Mentales Training für mehr
Lern- und Lebensfreude

FORUM 2024
Mittwoch, 27. November
2024, 15 Uhr

Manchmal kommt alles zusammen: eine besonders stressige Phase am Arbeitsplatz, Ärger in der Beziehung, ein Krankheitsfall in der Familie, und ausgerechnet jetzt steigt auch noch das Smartphone aus. Da kann es schwer fallen, schon nur den Alltag zu meistern, geschweige denn – für alle, die gerade eine Ausbildung machen – sich auch noch zum Lernen zu motivieren und an den Prüfungen zu brillieren.

Was passiert in einer solchen Situation eigentlich im Gehirn? Und können wir selbst etwas dazu beitragen, trotz allem gelassen, heiter und souverän zu bleiben und dabei womöglich auch noch vor neuen Ideen zu sprühen? Dazu kann die neurowissenschaftliche Forschung interessante Erkenntnisse liefern – und zum mentalen Training inspirieren. Ausserdem erfahren Sie an diesem Forum, welche Erfahrungen eine Klasse der Berufsfachschule aprentas im Rahmen eines Pilotprojekts zur Stärkung der eigenen Resilienz bisher gemacht hat, und wie es damit weitergeht.

STARKES HIRN UND ZUVERSICHT

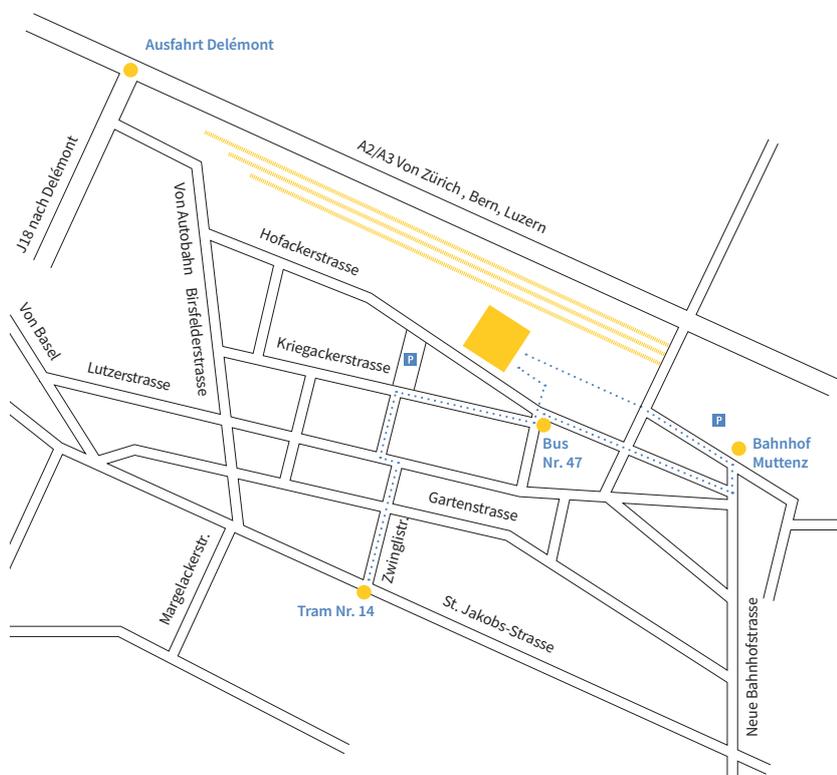
Mentales Training für mehr Lern- und Lebensfreude

PROGRAMM

APRENTAS-FORUM

Mittwoch, 27. November
2024

| | |
|-----------|---|
| 15.00 Uhr | Begrüssung Riet Grond , Präsident aprentas, Head People & Organization Switzerland, Novartis Pharma AG |
| 15.15 Uhr | Neurowissenschaftliche Erkenntnisse rund um die Lern- und Lebensfreude Dr. Barbara Studer , Neurowissenschaftlerin Universität Bern CEO Hirncoach AG |
| 16.15 Uhr | Pause |
| 17.00 Uhr | Auf der Resilienz-Reise <i>Ein Pilotprojekt mit Lernenden an der aprentas Berufsfachschule</i> Leonie Stump , Psychologin; Beraterin, Trainerin & Work-In Kursleiterin am Resilienz Zentrum Schweiz Teilnehmende am Pilotprojekt |
| 17.40 Uhr | Schlusswort und Einladung zum Networking-Apero Nicole Koch , Geschäftsführerin aprentas |



Tagungsort FHNW CAMPUS MUTTENZ

Wir empfehlen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

Ab Bahnhof MuttENZ

ca. 6 Minuten über die Hofackerstrasse oder über die Grenzacherstrasse und durch den Campus Park

Bus Nr. 47 (von/nach Bottmingen) bis zur Haltestelle «Fachhochschule», Fussweg ca. 2 Minuten

Ab Tramhaltestelle «Zum Park» MuttENZ Tram Nr. 14 aus Basel und Pratteln, Fussweg ca. 10 Minuten über die Zwinglistr. und über die Kriegackerstrasse

Anreise mit dem Auto

Verzweigung Hagnau, A18 in Richtung Delémont
Autobahnausfahrt MuttENZ-Nord

P Parkplatz Münsterareal MuttENZ oder Parkplatz Bahnhof MuttENZ

Fussweg

An unserer Veranstaltung wird fotografiert und gefilmt. Diese Aufnahmen werden teilweise im Internet (Website und Social Media) oder für Marketingmassnahmen verwendet. Sollte Ihnen die Publikation aus einem persönlichen Grund unangenehm sein, bitten wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen.