

Seminar-Nr. 05000

# Online: Informationen effektiv aufnehmen

Rationelles Lesen und Gedächtnistraining

Termin

05.09.2023 - 06.09.2023 , 8 Stunden

05.09.2023 von 09:00 bis 13:00 Uhr,

06.09.2023 von 09:00 bis 13:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre Informationsaufnahme und Merkfähigkeit optimieren möchten.

Inhalte

1. Gehirngerechtes Lernen
  - Training der Grundlagen: Strukturieren, Visualisieren, Assoziieren
  - Memotechniken für Fakten, Zahlen, Abläufe, Vokabeln (Einfache Verknüpfungen, Mastersystem, Geschichtenmethode)
  - Regelmäßige Tests zur Überprüfung des Lernerfolgs
2. Lesemanagement
  - PQ4R-Methode zum schnellen Erfassen eines Fachbuchs/-textes
3. Notierung und Wiedergabe
  - gehirngerechte Strukturierung der Lern-/Buchinhalte: Mind Mapping plus
  - Loci-Technik zur Ablage der Buch-/Lerninhalte

Ziele und Methoden

"Es ist ein großer Unterschied, ob ich lese zum Genuss und Belebung oder zur Erkenntnis und Belehrung." (Johann Wolfgang von Goethe)

Lese- und Lernkompetenz und beruflicher Erfolg hängen nachweislich eng zusammen. Wer schneller und nachhaltiger lernt, hat einen entscheidenden Vorsprung. Dieses Seminar bietet einen neuen Zugang zur "Gehirnarbeit", der Spaß bringt und das Selbstbewusstsein stärkt, weil das Lernen plötzlich spielend leicht fällt. Wichtige Informationen schnell zu erfassen und gehirngerecht abzuspeichern, sichert große Vorteile im Berufsleben.

Es werden die Techniken, die gute/schnelle Leser und Denker von Natur aus anwenden, trainiert. Das Training verbessert und beschleunigt Lesekompetenz und Gedächtnisleistung der Teilnehmer derart, dass Lernstoff schneller erfasst und behalten werden kann.

Witzige Reaktions- und Konzentrationsübungen sorgen für eine entspannte Atmosphäre und unterstützen die für das Lesen so wesentliche Motivation und Konzentration.

**Zusätzliche Hinweise**

Das Online-Seminar findet in mehreren Blöcken an zwei Tagen statt. Jeder Block umfasst 1 bis 1,5 Zeitstunden. Die Seminarzeiten inkl. Pausen werden mit der Trainerin abgestimmt.

Referent/-in

Jeannine Kaesler, FRISCHKOPF

Ort

Online-Seminar

LERNWELT