

1-Tages Seminar

Gedächtnistraining und Mnemotechniken – Die Konzentration im beruflichen Alltag steigern

Lernen, Konzentration und Erinnerung ist ein spannender Prozess, der uns große persönliche und berufliche Entwicklungschancen bietet. Wir leben in einer leistungsorientierten Zeit, die kontinuierliche berufliche Weiterbildung fordert. Bei all den Anforderungen vergessen wir leicht, dass wir ein Leben lang lernen und damit auch eine natürliche Neugier für die Dinge und Menschen um uns herum befriedigen.

Dieses Seminar soll Wege aufzeigen, wie Sie diese Neugier und den Spaß am Lernen durch gezieltes Konzentrations- und Gedächtnistraining für sich (wieder)entdecken und sich dadurch persönlich motivieren.

Erst wenn bewusst ist, wie Gedächtnis funktioniert, können wir das enorme Potenzial unseres Gehirns richtig nutzen. Uns wird immer gesagt, was wir alles behalten und lernen müssen und selten wie. Mit den richtigen Methoden steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gedächtnisses, motivieren sich und erleichtern sich den Büro- und Arbeitsalltag.

Wichtige Dinge wie Erledigungen, Termine, Wege, Namen und Gesichter können Sie sich mit Gedächtnistraining und Mnemotechniken zuverlässig merken, mit Leichtigkeit erlernen Sie Daten, Zahlen, Statistiken, Paragraphen, Formeln oder Fachausdrücke, die Sie dauerhaft im Gedächtnis behalten. Dazu werden die wichtigsten Lerntechniken für das Langzeitgedächtnis vorgestellt.

Während sich die linke logische Gehirnhälfte, die seit der Schulzeit ein Leben lang aktiv trainiert wurde, auf das analytische und lineare Denken beschränkt, ist die rechte Gehirnhälfte zuständig für intuitives Denken und bildhafte Vorstellung. In diesem Seminar wird sie mit den Methoden der Mnemotechnik gezielt aktiviert und trainiert. Ziel ist es, den Gebrauch der rechten kreativen Gehirnhälfte zu fördern und das Zusammenwirken beider Gehirnhälften anzuregen. Das geschieht durch zahlreiche praktische Übungen.

➡ Sie können dieses Seminar exklusiv für Ihr Unternehmen als **Inhouse-Schulung** buchen. Die Trainings-Inhalte stimmen wir auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und der Mitarbeiter ab. Es wird als 1-Tages-Training und 2-Tages-Training angeboten.

Inhalte

- Grundlagen des menschlichen Gehirns und die Funktion beider Gehirnhemisphären
- Mnemotechniken – Denken in Bildern zum Merken und Zuordnen von Namen, Daten und Funktionen
- Kreative Gedächtnismethoden: Brainstorming, Mind Mapping, Loci-Methode
- Steigerung der Merkfähigkeit und Konzentrationsübungen
- Assoziationstechniken wie Ketten- und Schubladenmethode zum Merken von Listen, Zahlen und Statistiken
- Schnellesesetechnik, SQ3R-Methode, 5-Fächer-Lernkartei für das Langzeitgedächtnis
- Steigerung der Kreativität, geistigen Flexibilität und Problemlösefähigkeit
- Lebenslanger Spaß am Lernen und geistige Fitness

Methoden

- Lehrgespräche und Trainer-Input
- Einzel- und Partnerübungen
- Gruppenübungen, kreative Wiederholungsmethoden
- Feedbackrunden