

Seminar

Ganzheitliches Gedächtnistraining für den beruflichen Alltag

Ein schlechtes Gedächtnis kann unter Umständen dazu führen, dass man sich in der Berufswelt (kleine) Steine in den Weg legt. Steigern Sie nicht nur Ihre Gedächtnisleistung deutlich, sondern erhöhen Sie auch Ihre Konzentration sowie die Fähigkeit, neue Informationen besser zu verstehen. Somit sind gelbe Memo Zettel bald überflüssig.

Seminarinhalte:

1. Wie lerne ich? - Selbstanalyse, Stärkenanalyse und Lernvorlieben
2. Bessere Nutzung unserer Sinneskanäle – Bewusstes Wahrnehmen
3. Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit – auch in Stresssituationen
4. Speichern wichtiger Informationen, Zahlen und Begriffe (Daten & Fakten)
5. Steigerung von Kreativität und Selbstwertgefühl
6. Namen und Gesichter von Geschäftspartnern, Kunden und Bekannten merken
7. Erkennen der "Macht der Bilder" in und um uns
8. Gehirngerechtes Lernen
9. Steigerung der Kreativität und Fantasie

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, Berufstätige, interessierte Erwachsene

Seminardauer:

1 Tage

Seminar:
Gutes Gedächtnis und optimales Lernmanagement

Wer nicht lernt, bleibt stehen und wird früher oder später seinen Arbeitsplatz verlieren. Das bisherige Wissen regelmäßig durch aktuelles zu ersetzen ist entscheidend für das Überleben in der heutigen Wissensgesellschaft.

Deshalb ist es wichtig, mit erhöhtem Lernspaß die eigene Leistungsfähigkeit zu nutzen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Seminarinhalte:

1. Grundlagen: nützliches Wissen über Gedächtnis und Gehirn
2. Wie funktioniert das Lernen überhaupt?
3. Lern- und Gedächtnisstrategien kennen lernen und anwenden
4. Gehirngerechtes Lernen
5. Effektives Fremdsprachenlernen
6. Das Wissen um Lerntypen und die richtige Nutzung beim Lernen
7. Bewegung ist das Tor zum Lernen → Bewegungsübungen (BrainGym®)
8. Stressfaktoren und die Vermeidung
9. Optimierung der Lernumgebung, Zeitmanagement
10. Lernmotivation
11. Einfache Entspannungstechniken
12. Vorbereitung auf Arbeiten und Prüfungen
13. Auflösung möglicher Lernblockaden und Ängste

Seminardauer:

1 Tag

Seminar

Professionelles ganzheitliches Gedächtnistraining

Ein schlechtes Gedächtnis kann unter Umständen dazu führen, dass man sich in der Berufswelt (kleine) Steine in den Weg legt. Steigern Sie nicht nur Ihre Gedächtnisleistung deutlich, sondern erhöhen Sie auch Ihre Konzentration sowie die Fähigkeit, neue Informationen besser zu verstehen. Somit sind gelbe Memo Zettel bald überflüssig.

Seminarinhalte:

1. Bessere Nutzung unserer Sinneskanäle – Bewusstes Wahrnehmen
2. Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit
3. Speichern wichtiger Informationen und Begriffe (Daten & Fakten)
4. Zahlen problemlos merken (Telefonnummern, Pin-Codes)
5. Steigerung von Kreativität und Selbstwertgefühl
6. Namen und Gesichter von Geschäftspartnern, Kunden und Bekannten merken
7. Erkennen der "Macht der Bilder" in und um uns
8. Auffrischen und müheloses Vertiefen von Allgemeinwissen
9. Gehirngerechtes Lernen
10. Steigerung der Kreativität und Fantasie
11. Besseres Formulieren und Wortfindung
12. Logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfindung

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, Unternehmer und Unternehmerinnen, interessierte Erwachsene

Seminardauer:

2 Tage

**Haben Sie Interesse an einem eigenen offenen Seminar?
Ihre Freunde, Bekannte oder Kollege haben ebenso Wissensdurst?**

Dann stellen Sie sich Ihr ganz persönliches Seminar zusammen.

Checkliste:

1. Sie sind mindestens 4 interessierte Personen.
2. Sie haben ähnliche inhaltliche Wünsche und Vorstellungen.
3. Sie stellen sich aus den verschiedenen Seminarinhalten Ihr eigenes, ganz persönliches Seminar zusammen.
4. Das Tageshonorar der Trainerin sowie ev. Seminar-Raumkosten werden durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.

Bei der Auswahl der Themen und Inhalte bin ich Ihnen gerne behilflich.

Bei Interesse rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir.
Ich freue mich auf unseren Kontakt.