

## Schneller lesen - nichts vergessen

<b>Zielgruppe</b>	Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter, die berufsbedingt viel lesen müssen, dies effizienter gestalten möchten und gleichzeitig ihr Gedächtnis trainieren möchten.
<b>Inhalt</b>	<p>In diesem Seminar lernen die Teilnehmer Techniken kennen, um ihr Gedächtnis zu trainieren und sich durch Analyse des eigenen Lesestils, die Inhalte gelesener Texte besser merken zu können. Gestärkt werden dabei Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung.</p> <p>Folgende Inhalte werden im Einzelnen vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ schneller Lesen – Zeit sparen und das Wesentliche erfassen</li><li>▪ spezielle Lesetechniken zur schnellen Aufnahme und Selektion von Informationen</li><li>▪ Analyse des eigenen Lesestils</li><li>▪ erkennen von Lesebremsen</li><li>▪ Was man über Konzentration wissen muss und wie man die Konzentrationsfähigkeit steigern kann.</li><li>▪ querlesen in Turbogeschwindigkeit: So werden selbst schwierige Texte blitzschnell überflogen und das Wesentliche heraus gefiltert.</li><li>▪ Wie man sich Inhalte gelesener Texte besser merken kann.</li><li>▪ Was man über das Gehirn wissen muss.</li><li>▪ Aktuelle Theorien zum Lernen, Wiederholen, Speichern.</li><li>▪ praxisnahes Gedächtnistraining</li><li>▪ wesentliche Gedächtnistechniken</li><li>▪ kreative Eselsbrücken konstruieren und nutzen</li><li>▪ Was man tun muss, um Wissen dauerhaft im Gedächtnis zu verankern.</li><li>▪ "Zahlen ohne Qualen" – so werden Zahlen, Termine und Telefonnummern mühelos behalten</li><li>▪ Wie man sich Fachbegriffe, Fremdwörter und Vokabeln besser merkt.</li><li>▪ Wie man neue Informationen dauerhaft behält und wiederfindet.</li><li>▪ Wie man bei einer Argumentation alle Argumente griffbereit hat.</li><li>▪ Wie man sich im Arbeitsalltag trotz Hektik an alle zu erledigenden Dinge erinnert.</li><li>▪ "Den kenn' ich doch" – wie man sich Namen und Gesichter besser merkt</li><li>▪ So erinnert man sich besser an die Inhalte gelesener Artikel.</li><li>▪ Was man tun muss, um Reden souverän ohne Spickzettel zu halten.</li></ul>
<b>Dauer</b>	16 Unterrichtsstunden
<b>Kosten</b>	300,00 Euro
<b>Termin</b>	11.09.2012 - 12.09.2012, von 09:00 - 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Aachen