

Gedächtnistraining durch gehirngerechte Lern- und Memotechniken

Beschreibung

Die Situation

Obwohl uns Computer und Handys vieles abnehmen, sind wir heutzutage doch alle ständig gefordert, wenn es darum geht, sich Dinge zu merken: all die Passwörter, die ja möglichst unterschiedlich sein sollen – und es oft nicht sind, weil wir Angst haben, sie zu vergessen. Oder die PINs für unsere verschiedenen Bank- und Kreditkarten. Ganz ehrlich: Wer hat sich diese nicht irgendwo notiert, damit man im Notfall noch mal nachgucken kann?

Die Lösung

Erfahren Sie in diesem Intensivtraining, wie unser Gehirn funktioniert, und wie Sie es dabei unterstützen können, sich auch komplexe Inhalte viel besser als bisher zu merken.

Seminarziel:

- Sie lernen effektive Lern- und Memotechniken kennen und anwenden, die Ihre Gedächtnisleistung sofort spürbar verbessern.

Seminarinhalte

- Ein Einstiegstest zu Beginn dokumentiert Ihre aktuelle Gedächtnisleistung.
- Was bedeutet gehirngerechtes Lernen?
- Wie können Sie Mindmapping nutzen, um Ihr Gedächtnis effektiv zu unterstützen?
- Wir lernen verschiedene Memotechniken, die wir sofort anwenden, so dass Sie gleich erste Erfolgserlebnisse haben werden.
- Im abschließenden Test werden Sie feststellen, dass sich Ihre Gedächtnisleistung bereits deutlich verbessert hat.

Zielgruppe

Alle Personen, die sich mehr Informationen leichter merken möchten und gleichzeitig ihre Angst davor verlieren wollen, alles immer gleich wieder zu vergessen.

Methoden

- Einstiegstest und Ermittlung des individuellen „Merk-Quotienten“
- Diverse Lern- und Memotechniken, wie z. B. Mindmapping
- Abschlusstest

Für dieses Training sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Leitung

Renee Isermann