

Vergessen war gestern: Lern- und Merktechniken für nachhaltiges Erinnern

Ob an der Arbeit oder im Privatleben: Es prasseln immer mehr Informationen auf uns ein. Dabei macht es uns die moderne Technik leicht, unser Gedächtnis auszulagern und uns so wenig wie möglich selbst zu merken. Um "digitaler Demenz" zu entgehen und jederzeit leistungsfähig zu sein, müssen Sie Ihr Gehirn genau wie einen Muskel ständig fordern und trainieren.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Gehirn und Gedächtnis aufgebaut sind und wie sie funktionieren. Sie werden feststellen, dass Ihr Gehirn weitaus mehr leisten kann, als Sie vermuten. Mit entsprechenden Techniken werden Sie sich mühelos Zahlen und Informationen aller Art schnell und nachhaltig merken. Reden frei zu halten wird dadurch ebenfalls ein Kinderspiel. Sie steigern Ihre Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit und nutzen Ihr Gehirn somit effizienter.

Inhalte:

- Aufbau und Arbeitsweise des Gehirns
- Linke und rechte Gehirnhälfte aktivieren und synchronisieren
- Was ist Gedächtnis und wie funktioniert es?
- Verbesserung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit
- Wahrnehmungstraining / Nutzen mehrerer Sinneskanäle
- Kreativität und Fantasie entwickeln
- Lern- und Merktechniken zum Einprägen und Behalten von Namen, Zahlen, Daten, Vokabeln/Fremdwörtern und To-Do-Listen
- Richtiges Speichern von Sachverhalten, Zusammenhängen und Gesprächsinhalten
- Übungen zu den 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings
- Transfer in den Alltag

Trainerin:

Carola Schneider | Schneider Academy
Autorin, Trainerin, Coach und Speaker
Meisenweg 19 - 50171 Kerpen
Tel.: +49 2237 6950293 / +49 177 9300207
www.schneider.academy

