

Bessere Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung

Seminar
A 02

Wer sich auf eine Aufgabe wirklich konzentrieren kann, löst mehr Probleme in kürzerer Zeit. Hektik und die Fülle des Informationsangebots unserer Zeit erschweren es uns jedoch zunehmend, sich in eine bestimmte Aufgabe zu vertiefen und sie kontinuierlich zu verfolgen. Damit einhergehend wird unser Gedächtnis in einem nie gekannten Maße gefordert und manchmal überfordert.

Doch liegen in der Fülle der Informationen und dem geschickten Umgang mit ihnen auch enorme Chancen für den Einzelnen: Wer seine Konzentrationsfähigkeit sowie Lern- und Gedächtnisleistung durch Training steigert, verschafft sich Vorteile gegenüber anderen für die Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Zukunft.

Die daraus resultierenden Erfolgserlebnisse motivieren, verhelfen zu gesellschaftlicher Anerkennung und führen zu einem insgesamt positiveren Lebensgefühl.

Seminarziel Die Teilnehmer/innen erfahren, wie ihr Gehirn aufgebaut ist und wie es funktioniert. Ihnen wird bewusst, welche Einflüsse ihre Konzentration und ihr Gedächtnis beeinträchtigen können und wie sie andererseits ihr Gehirn effektiver nutzen sowie ihre Gehirnleistungen schrittweise verbessern können. Sie lernen hierzu zahlreiche Methoden, Techniken und Übungen kennen.

Inhalte

- Welcher Lern- und Gedächtnistyp bin ich?
- Aufbau und Funktionen des menschlichen Gehirns
- Motivation und Aufmerksamkeit
- Umgang mit Ablenkungen
- Bedeutung körperlicher und geistiger Gesundheit
- Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung
- Die verschiedenen Entspannungsmethoden
- Praktische Konzentrationsübungen
- Gedächtnis und Phantasie
- Bildhafte Informationsaufnahme und -speicherung
- Techniken der Gedankenverknüpfung
- Langfristiges Behalten von Namen, Zahlen, Terminen

Methodik Die Lehrinhalte werden im Vortrag und in Diskussionen vermittelt. Einzelne und in Gruppen werden die verschiedenen Konzentrations- und Gedächtnistechniken geübt. Die Teilnehmer erhalten schriftliches Lern- und Übungsmaterial sowie Literaturhinweise.

Teilnehmer Personen aller Tätigkeitsbereiche, die es lernen wollen, sich besser konzentrieren und erinnern zu können. Max. 12 Teilnehmer/innen.