



Seminar: Gedächtnistraining, schneller Lesen und eigene Merkfähigkeit erhöhen (Kurs-ID: K07)

Seminarziel

Das Gedächtnistraining-Seminar gliedert sich in zwei Teile. Zum einen erleben Sie, wie eine verbesserte Gedächtnisleistung Ihren Berufsalltag stressfreier macht. Des Weiteren liegt der Schwerpunkt des Seminars auf der Vermittlung und Einübung neuer Lesetechniken, die das Verständnis des Gelesenen und die Merkfähigkeit deutlich verbessern.

Merken Sie sich Namen, Informationen, Listen und Zahlen (z. B. Telefonnummern) mit Leichtigkeit! Ein gutes Gedächtnis spart Zeit und Zettelwirtschaft, das individuelle Selbstbewusstsein steigert sich. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Sie Ihre Konzentration und optimieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns — so haben Sie wichtige Informationen und Details sofort abrufbereit. Weiterhin lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie hinderliche Lesegewohnheiten abbauen können, die das Verständnis, die Konzentrationsfähigkeit und Geschwindigkeit beeinträchtigen. Lernen Sie effizienter zu lesen und trainieren Sie gleichzeitig Ihr Gedächtnis. Das Seminar erleichtert Ihnen neue Inhalte zu verarbeiten. Steigern Sie Ihre Konzentration und bauen Sie den Stress ab.

Bei niedrigem Lesetempo fühlt sich unser Gehirn gelangweilt und wir schweifen ab oder es schleichen sich Fehler ein. Wer Texte besser und schneller lesen kann, erleichtert die Aufnahme von Informationen. Mit der „Lese-Technik“ können Sie Ihr Lesetempo verdoppeln oder sogar verdreifachen. Dieses Seminar kann auf Wunsch in englischer Sprache abgehalten werden.

Einzelcoaching, Workshop, Firmenseminar oder Inhouseschulung

Alle angebotenen Soft-Skills-Kurse können auch als Einzelcoaching, Workshop oder Firmenseminar im Schulungszentrum Arnberg, Berlin, Bremen, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Erfurt, Essen, Frankfurt, Hamburg, Hannover, Kassel, Koblenz, Köln, Leipzig, München, Münster, Nürnberg, Paderborn, Potsdam, Regensburg, Saarbrücken, Siegen und Stuttgart sowie als Inhouseschulung beim Kunden mit individuellen Inhalten und Terminen durchgeführt werden.

Kursziele

Lesegeschwindigkeit bis zu 350 % steigern, typische Fehler vermeiden, verschiedene Lesetechniken kennen lernen, Wichtige Informationen in Texten sofort erkennen.

Ihre **Ansprechpartner**
für unsere
Soft-Skills-Seminare

Frau Isabella Borowik
Tel. 0231.5191986

Frau Anja Fuchs
Tel. 0201.9227866

Frau Petra Mackenroth
Tel. 0561.47585620

Geschäftszeit von
08.00 bis 16.30 Uhr

E-Mail
anfrage@soft-skills-schulungen.de

Unsere Softskills Seminare

Telefontraining

Inbound

Neukunden gewinnen am Telefon

Kundenorientierung

Vertriebstraining

Innendienst

Telefonakquise

Kommunikation

Grundkurs

Stärken <-> Schwächen

Kollege <-> Vorgesetzter

Gedächtnistraining

MindManager

Grundkurs

Aufbau

Workshop

Sharepoint

Persolog®

Personal

Interview

ProjektManagement

Einführung

IT-Projekte

Office

Office Optimierung

Rhetorik mit PowerPoint

Stressbewältigung

Teamtrainings

Teambuilding - Team-Starts

Teamentwicklung

Wertschätzende Kommunikation

Teamkonflikte

Wirkungsvoll Präsentieren

Führungskräfte Entwicklung

Personalentwicklung

Zeitmanagement

Onboarding

Kursinhalte

- „Schneller lesen – Merkfähigkeit erhöhen“
- Ziele: Lesegeschwindigkeit bis zu 350 % steigern
- Typische Fehler vermeiden
- Verschiedene Lesetechniken kennen lernen
- Wichtige Informationen in Texten sofort erkennen
- Inhalte: Techniken und Hilfsmittel für effektives Lesen, Die Konzentrationsfähigkeit steigern, Optimale Lesebedingungen schaffen. Die Blickspanne erheblich besser ausnutzen, die Lesegeschwindigkeit beträchtlich erhöhen, das Gelesene leichter und schneller verstehen, das Wissen mit MindMaps gehirngerecht aufbereiten, das Wissen besser im Gedächtnis verankern, die richtige Lesetechnik für unterschiedliche Ziele
- Methoden: Analyse der aktuellen Lesetechnik, Messung der Lesegeschwindigkeit, Training der effizienten Lesetechnik, Konzentration– und Entspannungsübungen
- „Gedächtnistraining“
- Ziele: Eine zwanzigstellige Zahl in 30 Sekunden merken, Namen schnell und sicher behalten, 30 Gegenstände in drei Minuten lernen + behalten, Positiv denken – erfolgreich handeln
- Inhalte: Wie unser Gehirn funktioniert, Grundlagen zu Gehirn- und Gedächtnisleistung, Wie Sie Ihre beiden Gehirnhälften optimal trainieren
- Gehirn-Jogging, Mentales Training, Mit weniger Aufwand mehr speichern
- „Speicherenergie“ sparen, Mit der richtigen Technik Informationen schneller und einfacher sortieren, archivieren und abrufbereit behalten, Daten und Fakten besser merken, Namen behalten und Gesichter nicht mehr vergessen
- Vokabeln spielerisch lernen, Zahlen und Pin-Nummern im Kopf behalten
- Methoden: Memotechniken optimal einsetzen, Übungen, um die Techniken gleich anzuwenden, Entspannung– und Konzentrationsübungen, Tests, die Sie garantiert positiv überraschen werden

Trainerprofil

Unsere Trainer und Trainerinnen verfügen über eine Seminarerfahrung von mindestens 10 Jahren. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne aussagekräftige Trainerprofile zu.

Inklusivleistungen bei Ihrer Seminarbuchung

- Kalt- und Warmgetränke
- Pausensnacks
- warmes Mittagessen
- Teilnahmezertifikat
- Seminarunterlage bzw. Seminar-Handout

Unsere Softskills Seminare

Telefontraining

Inbound

Neukunden gewinnen am Telefon

Kundenorientierung

Vertriebstraining

Innendienst

Telefonakquise

Kommunikation

Grundkurs

Stärken <-> Schwächen

Kollege <-> Vorgesetzter

Gedächtnistraining

MindManager

Grundkurs

Aufbau

Workshop

Sharepoint

Persolog®

Personal

Interview

ProjektManagement

Einführung

IT-Projekte

Office

Office Optimierung

Rhetorik mit PowerPoint

Stressbewältigung

Teamtrainings

Teambuilding - Team-Starts

Teamentwicklung

Wertschätzende Kommunikation

Teamkonflikte

Wirkungsvoll Präsentieren

Führungskräfte Entwicklung

Personalentwicklung

Zeitmanagement

Onboarding

Unsere Seminar-Durchführungsgarantie

Damit Sie die Gewissheit haben, dass der Kurs stattfindet, obwohl nur Ihre Anmeldung vorliegt, wird der entsprechende Kurs individualisiert, d.h. es wird ein Einzeltraining mit verkürzter Seminardauer und telefonischer Vorabberatung bei gleichem oder ähnlichem Seminarpreis definiert. Bitte erfragen Sie die Durchführungsgarantie für das jeweilige Seminar.

Seminardauer

2 Tage

Seminarzeiten

9 - 16 Uhr

Seminarpreis

790,00 € zzgl. MwSt. (940,10 € inkl. 19% MwSt.)

Veranstaltungsorte

Sie können unsere Soft-Skills-Seminare an allen unseren Veranstaltungsorten buchen, zudem vor Ort bei Ihnen im Hause (bundesweit)

Kurslink mit Terminen

[Gedächtnistraining, schneller Lesen](#)