

## „Alles im Kopf“ – Wie nutzen wir unsere wertvollste Ressource besser?

### **Ein Gedächtnistraining für .....**

Ein gutes Gedächtnis ist in erster Linie nicht auf eine besondere Gabe zurück zu führen, sondern ein Ergebnis von Training und ausgewählten Techniken und vor allem deren Anwendung im Alltag.

Ziel dieses Trainings ist es, die wichtigsten Techniken zu vermitteln, auf den beruflichen und privaten Alltag zu übertragen, im Seminar und auch anschließend zu trainieren.

### **Ablauf des Trainings:**

1. Befragung per E-Mail über besondere Wünsche, Erwartungen, Schwierigkeiten, Anforderungen ans eigene Gedächtnis, etc.
2. 1,5 Seminartage mit spannenden Übungen und wichtigen theoretischen Hintergründen - Die Teilnehmer erstellen mit dem Trainer einen persönlichen Trainingsplan.
3. Training im privaten und beruflichen Alltag mit Begleitung durch den Trainer.
4. Ein ½ Tag – Test, Erfahrungsaustausch und Generieren weiterer Trainingsideen

### **Folgende Inhalte werden im Seminar vermittelt bzw. folgende Schwerpunkte gesetzt:**

- Am Seminartag selbst wird ein Gedächtnistest durchgeführt, ähnlich einem IQ-Test, so dass jeder Teilnehmer den Leistungsstand seines Gedächtnisses erfährt.
- Die Teilnehmer lernen mehr über die Funktionsweise unseres Gehirns, u. a. über Lernblockaden, wie Kinder lernen und wie Informationen leichter und dauerhafter abgespeichert werden können.
- Wissen vernetzen - Die Vermittlung von Techniken, wie Mind-Mapping, Struktogramm-Technik und weitere Visualisierungstechniken
- Namen schnell und dauerhaft behalten und an persönlichem Lernstoff üben
- Geburtstage, Termine, Telefon- und Geheimnummern sicher und dauerhaft merken
- Vorträge oder Reden frei aus dem Gedächtnis halten
- Memorouten und Listen erstellen
- Konzentrations- und Entspannungsübungen erleichtern das Lernen im Seminar.

Am **Transfertag** wird wiederum das Gedächtnis getestet, so dass Erfolg oder Misserfolg messbar wird. Gleichzeitig geht es um einen Austausch von Erfahrungen und Techniken, bzw. Anwendungsbeispielen, sowie dem Generieren neuer Trainingsideen.

**Ort:** .....

**Teilnehmer:** maximal 12 Personen

**Nutzen für die Teilnehmer:**

*Ein gutes Gedächtnis ...*

- ... schafft Ordnung und Struktur*
- ... führt zu persönlichem Wachstum*
- ... führt zu mehr Kreativität und Flexibilität*
- ... führt zu beschleunigten Denkprozessen*
- ... ist Voraussetzung für beruflichen Erfolg*
- ... hilft beim Lernen und Lehren*



***Lernen ist Kreieren  
und nicht Konsumieren***