

SI-LA-006-1-1 Lern- und Arbeitstechniken Aufbau

SEMINARBESCHREIBUNG

Mentale Exzellenz ist der Erfolgsfaktor im modernen Business: Namen sofort merken, Zahlen ohne Notizen präsentieren, komplexe Zusammenhänge schnell erfassen. Führungskräfte und Professionals mit herausragender Gedächtnisleistung haben nachweislich mehr Karriere-Erfolg. Die gute Nachricht: Diese Fähigkeiten sind erlernbar. Unser Aufbau-Seminar "Lern- und Arbeitstechniken" kombiniert wissenschaftlich fundierte Mnemotechniken mit Achtsamkeitsmethoden – für messbar höhere mentale Performance in jeder Berufssituation.

Mentale Performance steigern durch Achtsamkeit und Gedächtnisstrategien

Sie steigern Ihre mentale Leistung durch die einzigartige Kombination aus Achtsamkeitstraining nach MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und praxiserprobten Mnemotechniken. Achtsamkeit schärft Ihren Fokus, reduziert Ablenkungen und schafft die neurologische Basis für besseres Lernen. Gedächtnisstrategien wie die Loci-Methode, Mind Mapping oder Zahl-Symbol-Techniken verdoppeln Ihre Merkfähigkeit messbar. Das Besondere: Sie verstehen den Zusammenhang zwischen mentalem Zustand und Gedächtnisleistung – und nutzen dieses Wissen gezielt für höhere Produktivität im Arbeitsalltag.

SEMINARINHALTE

Achtsamkeit für mehr Fokus und Klarheit

- > Grundlagen der Achtsamkeit nach MBSR im beruflichen Kontext
- > Praktische Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag
- > Fokussierung und Konzentration gezielt steigern
- > Ablenkungen bewusst wahrnehmen und reduzieren
- > Mentale Klarheit als Basis für Gedächtnisleistung

Gedächtnistraining: Mnemotechniken in der Praxis

- > Loci-Methode für Präsentationen und Vorträge
- > Mind Mapping für strukturiertes Denken und Projektplanung
- > Zahl-Symbol-System für Geschäftszahlen und Kennzahlen
- > Visualisierungstechniken für Namen und Gesichter
- > Praxis-Transfer: Mnemotechniken für Ihren Berufsalltag

Stress-Gedächtnis-Zusammenhang verstehen und nutzen

- > Neurologische Grundlagen: Wie Stress das Gedächtnis beeinflusst
- > Stressreduktion durch Achtsamkeitsmethoden
- > Optimale mentale Zustände für Lernen und Merken schaffen
- > Langfristiger Aufbau mentaler Resilienz
- > Integration in den Führungsalltag

UNSERE SEMINARMETHODEN

		130	
	Öffentliches Seminar	Individual Seminar	Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	Ø	Ø	⊘
Bundesweit verfügbar		Ø	•
Monatlich buchbar	Ø	Ø	•
Personalisiertes Zertifikat	Ø	Ø	•
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	•	•	
Professionelle Seminarunterlagen	Ø	Ø	•
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		•	•
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		•	•
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		•	•
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		•	•
Individuelle Seminarinhalte		Ø	Ø
Höchste Diskretion und Datenschutz		•	•
Persönliche Nachbetreuung		Ø	•
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			•

^{*} Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

SEMINARGEBÜHR

> Öffentliche Seminare / 1.650,00 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 1.650,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere wirksamste Lernform, weil der **Fokus an beiden Seminartagen ganz bei Ihnen liegt** – bei Ihren Themen, Zielen und individuellen Fragen. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin oder Ihrem Dozenten gestalten Sie ein Seminar, das exakt auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie entscheiden **selbst, wann und wo** das Seminar stattfindet – in Ihrer vertrauten Umgebung oder online.

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen gezielte und passgenaue Trainings ermöglichen möchten. Behandelt werden ausschließlich Themen, die im Vorfeld gemeinsam mit Ihnen abgestimmt werden. Jedes Angebot wird individuell auf die Ziele und Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten und kalkuliert.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805 **Telefax:** +49 (0)89 87577306

eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de

www.seminar-institut.de