

SI-LA-006-3-1 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

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

> 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