

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

SEMINARBESCHREIBUNG

Mentale Exzellenz ist der Erfolgsfaktor im beruflichen Alltag: Sie merken sich Namen sofort beim ersten Kontakt, präsentieren Zahlen ohne Notizen souverän und koordinieren komplexe Projekte mühelos. Führungskräfte und Professionals mit herausragender Gedächtnisleistung haben nachweislich mehr Karriere-Erfolg. Die gute Nachricht: Diese Fähigkeiten sind erlernbar. Unser Live-Online-Seminar "Lern- und Arbeitstechniken Aufbau" kombiniert wissenschaftlich fundierte Mnemotechniken mit Achtsamkeitsmethoden – für messbar höhere mentale Performance in jeder beruflichen Situation.

Mentale Performance steigern - auch im Home Office und Remote-Arbeit

Sie steigern Ihre mentale Leistung durch die einzigartige Kombination aus Achtsamkeitstraining nach MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und praxiserprobten Mnemotechniken. Achtsamkeit schärft Ihren Fokus auch bei Home-Office-Ablenkungen, reduziert Zoom-Fatigue und schafft die neurologische Basis für besseres Lernen. Gedächtnisstrategien wie digitales Mind Mapping, die Loci-Methode oder Zahl-Symbol-Techniken verdoppeln Ihre Merkfähigkeit messbar. Das Live-Online-Format nutzt interaktive Tools für praktische Übungen: Sie trainieren Mnemotechniken in Breakout-Sessions, teilen Mind Maps per Screen-Sharing und erhalten individuelles Feedback – alles flexibel von Ihrem Arbeitsplatz aus.

SEMINARINHALTE

Achtsamkeit für digitale Fokussierung und Klarheit

- > Grundlagen der Achtsamkeit nach MBSR für Remote-Arbeit
- > Praktische Achtsamkeitsübungen gegen Zoom-Fatigue
- > Fokussierung trotz Home-Office-Ablenkungen steigern
- > Digitale Ablenkungen bewusst wahrnehmen und reduzieren
- > Mentale Klarheit als Basis für Gedächtnisleistung

Gedächtnistraining: Mnemotechniken digital anwenden

- > Loci-Methode für virtuelle Präsentationen und Video-Calls
- > Digitales Mind Mapping mit professionellen Online-Tools
- > Zahl-Symbol-System für Remote-Präsentationen von Kennzahlen
- > Visualisierungstechniken für Namen in virtuellen Meetings
- > Praxis-Transfer: Mnemotechniken für Ihren digitalen Arbeitsalltag

Stress-Gedächtnis-Zusammenhang im Remote-Kontext verstehen

- > Neurologische Grundlagen: Stress und Gedächtnisleistung
- > Stressreduktion durch Achtsamkeitsmethoden im Home Office
- > Optimale mentale Zustände für Lernen und Merken schaffen
- > Langfristiger Aufbau mentaler Resilienz auch bei Remote-Arbeit
- > Integration in den digitalen 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 / 1.250,00 € 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 / 1.250,00 € 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