

SI-EL-LA-006-3-1 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

	 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 / 1.250,00 € 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