

## SI-LA-001-3-1 Lern- und Arbeitstechniken Grundlagen

### **SEMINARBESCHREIBUNG**

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant – neue Technologien, wechselnde Anforderungen und ständiger Wissenszuwachs prägen Ihren Berufsalltag. Um diese Herausforderungen nicht nur zu meistern, sondern als Chance zu nutzen, benötigen Sie starke Lern- und Gedächtnisfähigkeiten. In unserem Seminar kombinieren wir bewährte Gedächtnistraining-Methoden mit modernen Lerntechniken, die Sie direkt anwenden. Konzentrationsfähigkeit steigern, Wissen effizient aufnehmen und nachhaltig im Gedächtnis verankern – diese Kompetenzen entwickeln Sie systematisch in zwei intensiven Seminartagen.

### **Bewährte Gedächtnistraining-Methoden für den Berufsalltag**

Sie trainieren Ihre Gedächtnisleistung mit erprobten Techniken, die sich in der Praxis bewährt haben. Mnemotechniken helfen Ihnen, komplexe Informationen dauerhaft zu speichern. Visualisierungsübungen schärfen Ihre Merkfähigkeit für Namen, Zahlen und Fakten. Konzentrationstechniken wie Deep Work etablieren Sie in Ihrem Arbeitsalltag, um Ablenkungen zu reduzieren und fokussiert zu arbeiten. Passende Lerntechniken für Ihren individuellen Lerntyp – ob visuell, auditiv oder kinästhetisch – entdecken und nutzen Sie gezielt. Lernmanagement-Tools strukturieren Ihre Arbeitsumgebung so, dass effektives, kreatives Arbeiten ohne Störungen gelingt.

### **SEMINARINHALTE**

#### **Konzentrationsfähigkeit gezielt trainieren**

- > Fokussierungstechniken für ablenkungsfreies Arbeiten
- > Deep Work etablieren: Konzentrationsphasen optimal planen
- > Störfaktoren identifizieren und systematisch reduzieren
- > Konzentrationsfähigkeit durch Gedächtnisübungen stärken

#### **Lerntechniken passend zu Ihrem Lerntyp**

- > Lerntyp bestimmen: visuell, auditiv, kinästhetisch, kommunikativ
- > Mind-Mapping für komplexe Zusammenhänge visualisieren
- > Karteikartensysteme und Wiederholungsstrategien nutzen
- > Lerngruppen organisieren: gemeinsam effizienter lernen
- > Teach-Back-Methode: durch Erklären besser verstehen

#### **Lernmanagement-Tools für effizienten Wissenstransfer**

- > Arbeitsplatz-Organisation für konzentriertes Lernen
- > Zeitmanagement: Lernphasen in den Alltag integrieren
- > Digitale Tools und analoge Hilfsmittel sinnvoll kombinieren
- > Lernstrukturen im Team etablieren und Wissen teilen

## 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.

## **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](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

[www.seminar-institut.de](http://www.seminar-institut.de)