

## SI-EL-LA-001-2-1 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, die auch in virtuellen Umgebungen funktionieren. Sie kombinieren bewährte Gedächtnistraining-Methoden mit digitalen Lerntechniken, die Sie direkt anwenden. Konzentrationsfähigkeit trotz Remote-Arbeit steigern, Wissen effizient aufnehmen und nachhaltig im Gedächtnis verankern – diese Kompetenzen entwickeln Sie in zwei intensiven Online-Seminartagen.

### **Digitale Gedächtnistraining-Methoden effektiv einsetzen**

Sie trainieren Ihre Gedächtnisleistung mit erprobten Techniken, die sich in virtuellen Umgebungen bewährt haben. Mnemotechniken helfen Ihnen, komplexe Informationen dauerhaft zu speichern – auch bei Informationsflut. Visualisierungsübungen schärfen Ihre Merkfähigkeit für Namen, Zahlen und Fakten. Sie etablieren Konzentrationstechniken in Ihrer Remote-Arbeit, um Ablenkungen zu reduzieren. Lerntechniken für flexible Weiterbildung nutzen Sie gezielt. Lernmanagement-Tools strukturieren Ihre Arbeitsumgebung so, dass effektives, kreatives Arbeiten ohne Störungen gelingt.

### **SEMINARINHALTE**

#### **Konzentrationsfähigkeit trotz Remote-Arbeit steigern**

- > Fokussierungstechniken für ablenkungsfreies Arbeiten am Bildschirm
- > Deep Work trotz digitaler Unterbrechungen etablieren
- > Digitale Störfaktoren identifizieren und systematisch reduzieren
- > Konzentrationsfähigkeit durch Online-Gedächtnistraining-Übungen

#### **Online-Lerntechniken für flexible Weiterbildung**

- > Lerntyp bestimmen: visuell, auditiv, kinästhetisch auch digital nutzen
- > Digitales Mind-Mapping für komplexe Zusammenhänge visualisieren
- > Online-Karteikartensysteme für Spaced Repetition effektiv einsetzen
- > Virtuelle Lerngruppen organisieren: gemeinsam online lernen
- > Teach-Back-Methode in Video-Calls anwenden

#### **Virtuelle Lernumgebungen optimal nutzen**

- > Digitale Arbeitsplatz-Organisation für konzentriertes Online-Lernen
- > Zeitmanagement: Lernphasen in Remote-Arbeit integrieren
- > Online-Tools für Gedächtnistraining und Lernmanagement kombinieren
- > Timer-Techniken für strukturierte Arbeitsphasen nutzen
- > Wissensaustausch in digitalen Teams etablieren

## 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 / 1.250,00 € 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](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

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