

SI-LA-001-2-10 Lern- und Arbeitstechniken Grundlagen

SEMINARBESCHREIBUNG

Die Arbeitswelt verändert sich kontinuierlich – neue Technologien, agile Methoden und digitale Tools erfordern lebenslanges Lernen. Ihre Fähigkeit, neues Wissen rasch aufzunehmen, zu verarbeiten und in Arbeitsprozesse zu integrieren, entscheidet über beruflichen Erfolg. Das Lern- und Arbeitstechniken Seminar kombiniert Gedächtnistraining mit systematischen Lernmethoden für nachhaltigen Kompetenzaufbau. Sie entwickeln individuelle Strategien, um Informationen effizient zu verarbeiten, Konzentrationsschwächen zu überwinden und Ihr Gedächtnis gezielt zu trainieren. Praxiserprobte Techniken wie Mnemo-Methoden, Mind-Mapping und lerntyp-spezifische Ansätze wenden Sie direkt im Seminar an und übertragen diese auf Ihren Arbeitsalltag. Die Kombination aus Gedächtnistraining und Lernmanagement verschafft Ihnen systematische Vorgehensweisen für nachhaltigen Wissensaufbau unter Termin- und Leistungsdruck.

Bewährte Gedächtnistraining-Methoden für den Berufsalltag

Gedächtnistraining ist keine theoretische Übung, sondern ein praktisches Werkzeug für Ihren Arbeitsalltag. Sie lernen bewährte Methoden kennen, mit denen Sie Informationen dauerhaft speichern und bei Bedarf abrufen – von Zahlenreihen über Fachbegriffe bis zu komplexen Prozessbeschreibungen. Konzentrationsfähigkeit steigern Sie durch gezielte Fokussierungstechniken: Deep Work, Ablenkungsreduktion und strukturierte Arbeitsphasen werden zu Ihren Werkzeugen. Lerntechniken passen Sie an Ihren individuellen Lerntyp an, ob visuell, auditiv, kinästhetisch oder kommunikativ orientiert – Sie identifizieren Ihre optimale Lernstrategie und setzen diese konsequent um. Lernmanagement-Tools wie Zeitblockung, Pomodoro-Technik und systematische Wiederholung integrieren Sie in Ihre täglichen Routinen, wodurch auch komplexe Fachinhalte effizient erfassbar und langfristig abrufbar werden.

SEMINARINHALTE

Konzentrationsfähigkeit gezielt trainieren

- > Fokussierungstechniken für störungsfreie Arbeitsphasen entwickeln
- > Ablenkungen systematisch reduzieren statt ignorieren
- > Deep Work etablieren trotz digitalem Multitasking-Druck
- > Konzentrationsschwächen erkennen und gezielt überwinden
- > Pausen-Techniken für nachhaltige Leistungsfähigkeit nutzen

Lerntechniken passend zu Ihrem Lerntyp

- > Visuelles Lernen: Mind-Maps, Sketchnotes, Infografiken einsetzen
- > Auditives Lernen: Lern-Podcasts, lautes Wiederholen, Diskussion
- > Kinästhetisches Lernen: Bewegung beim Lernen, Modelle bauen
- > Kommunikatives Lernen: Lerngruppen, Teach-Back-Methode nutzen
- > Lerntyp-Kombinationen für komplexe Inhalte entwickeln

Lernmanagement-Tools für effizienten Wissenstransfer

- > Arbeitsplatz-Organisation für produktives Lernen gestalten
- > Zeitblockung und Pomodoro-Technik im Berufsalltag anwenden
- > Systematische Wiederholung statt sporadischem Pauken
- > Gedächtnistraining-Übungen: Zahlen, Wörter, Gesichter merken
- > Mnemo-Techniken für schnelles Fakten-Behalten einsetzen

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