

SI-LA-006-2-10 Lern- und Arbeitstechniken Aufbau**SEMINARBESCHREIBUNG**

Mentale Exzellenz ist der Erfolgsfaktor im modernen Business: Namen sofort merken, Zahlen ohne Notizen präsentieren, komplexe Zusammenhänge schnell erfassen. Führungskräfte und Professionals mit herausragender Gedächtnisleistung haben nachweislich mehr Karriere-Erfolg. Die gute Nachricht: Diese Fähigkeiten sind erlernbar. Unser Lern- und Arbeitstechniken Aufbau-Seminar kombiniert wissenschaftlich fundierte Mnemotechniken mit Achtsamkeitsmethoden für messbar höhere mentale Performance in jeder Berufssituation. Sie entwickeln systematische Gedächtnisstrategien für Namen, Zahlen und komplexe Informationen, während Achtsamkeitstechniken Ihren Fokus schärfen und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern.

Achtsamkeit und Mnemotechnik: Die Erfolgsformel für höchste Leistungsfähigkeit

Das Seminar basiert auf der Erkenntnis, dass echte Gedächtnisleistung zwei Komponenten benötigt: effektive Merktechniken und optimale mentale Verfassung. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) schafft die Grundlage für fokussiertes Arbeiten, während Mnemotechniken wie die Loci-Methode, Zahl-Symbol-Systeme und Mind Mapping-Techniken Ihre Merkfähigkeit verdoppeln. Sie lernen, wie Stress Gedächtnisprozesse beeinflusst und entwickeln Strategien zur Aufrechterhaltung optimaler Performance auch unter Druck. Praktische Übungen zu Körperwahrnehmung, Atemtechniken und gezielten Entspannungsmethoden machen Achtsamkeit zu einem alltäglichen Werkzeug. Die Integration dieser Ansätze ermöglicht Ihnen nachhaltigen Leistungszuwachs ohne zusätzliche Belastung.

SEMINARINHALTE**Achtsamkeit für mentale Klarheit und Fokus**

- > Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) im Arbeitsalltag
- > Körperwahrnehmung schärfen durch gezielte Übungen
- > Atemtechniken für schnelle Fokussierung in Meetings
- > Kurzentspannung zwischen intensiven Arbeitsphasen
- > Achtsamkeit als Grundlage für optimale Gedächtnisleistung

Mnemotechniken für berufliche Anwendungen

- > Loci-Methode für Präsentationen ohne Notizen
- > Zahl-Symbol-System für Geschäftszahlen merken
- > Mind Mapping-Techniken für komplexe Projekte strukturieren
- > Namen und Gesichter dauerhaft speichern beim Networking
- > Visualisierungstechniken für Meeting-Protokolle und Fakten

Stress-Gedächtnis-Zusammenhang verstehen und nutzen

- > Neurowissenschaftliche Grundlagen: Wie Stress Merkfähigkeit beeinflusst
- > Stressoren im Berufsalltag identifizieren und reduzieren
- > Optimale mentale Verfassung für Lern- und Merkprozesse schaffen
- > Praxis-Transfer: Arbeitstechniken im eigenen Kontext anwenden
- > Langfristige Strategien für nachhaltige Performance-Steigerung

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