

Garantiert erfolgreich lernen" - das Seminar

- Ist das Lernen für Sie ein ständiger Kampf gegen das Vergessen?
- Läuft Ihnen ständig die Zeit davon?

Langfristige Untersuchungen an verschiedenen Universitäten haben ergeben, dass der Prüfungserfolg unmittelbar von den eingesetzten Lerntechniken abhängt. Auf dem Weg zum erfolgreichen Abschluss ist somit die richtige Lernmethode das A und O.

Warum also den Großteil der Lernzeit vergeuden und andauernd gegen das Vergessen, die Verständnisschwierigkeiten und Zeitnot kämpfen? Belohnen Sie sich mit einem Spitzen-Ergebnis!

In unserem Seminar erlernen Sie die effektivsten Lerntechniken:

- Mind Mapping
- Zeitmanagement
- Motivation
- Stressmanagement
- Konzentration
- Gedächtnisstrategien- und Mnemotechnik

Ziel des Kurses ist ein kompakter Überblick über den Lernzyklus. Alle wichtigen Lerntechniken werden in ihren wesentlichen Grundzügen dargestellt. Zu der Technik Speed Reading / Visual Reading® bieten wir ein separates Tagesseminar an. In diesem Seminar steht die praktische Anwendung dieser Technik einen Tag lang im Vordergrund.

Sie lernen, wie Sie mit Hilfe des **Mind Mapping** Lerninhalte gehirngerecht aufbereiten. Zum Abspeichern benötigt das Gehirn Struktur. Das Mind Mapping ist die effektivste Methode des Notizenerstellens. Je mehr eine Information bearbeitet wurde, umso besser wird sie behalten. Lernbiologische Grundlagen die hier zum Tragen kommen, werden erläutert.

Auf der nächsten Stufe geht es darum, die aufbereiteten Lerninhalte **abzuspeichern**. Oftmals wird dieses mit sturem Auswendiglernen beschrieben. Doch in unserem Seminar erfahren Sie, dass das Abspeichern mit Hilfe der richtigen Techniken Spaß bereitet und somit auch leichter von der Hand geht. An dieser Stelle werden Sie **Gedächtnisstrategien und Mnemotechnik** kennen lernen. Das Beachten von lernbiologischen Grundlagen, gegen die oftmals verstoßen wird, ist hier unabdingbar.

Auf der letzten Stufe geht es nunmehr darum, die Informationen im entscheidenden Moment **abrufen** zu können. Hier zeigt sich, wie gut auf den vorherigen Stufen gearbeitet wurde.

Umgeben ist der Lernzyklus von Kernkompetenzen, die den Lernprozess unterstützen. Das richtige **Zeitmanagement** bildet die Basis: Wenn man seine Zeit nicht im Griff hat, wird man auch sein Lernen nicht im Griff haben. In unserem Seminar lernen Sie, wie Sie Ziele und Prioritäten setzen und dank eines optimalen Tagesplans motiviert den Weg zum Schreibtisch finden.

Sie erfahren, wie Ihr Lerntag gestaltet werden sollte: Was für ein **Lerntyp** sind Sie? Welche **Lernperioden** sind für Sie geeignet?

Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur **Konzentration** sowie zum **Stressmanagement**.