

# G E D Ä C H T N I S T R A I N I N G

... so optimieren Sie Ihre Lernstrategien!

„*Moment ... da hab' ich's gleich!*“ und schon versteckt sich das Gesuchte scheinbar unauffindbar hinter einer unserer Gehirnwindungen. Eine Situation, die viele Menschen teilen. Ob Sie sich in Zukunft Fakten und Wissen für eine bevorstehende Prüfung merken, Ihr Gedächtnis für die neue Fremdsprache am Arbeitsplatz fit machen oder sich einfach nur an Pinnummern oder Namen erinnern wollen: Jetzt ist Schluss mit der Vergesslichkeit!

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie Ihrem Gedächtnis spielerisch auf die Sprünge helfen und Ihre Lernfähigkeit steigern können. Es werden *merk-würdige* Methoden vorgestellt, mit denen es Ihnen gelingt, die eigenen Ressourcen besser zu nutzen und der heutigen Informationsflut kompetent begegnen zu können. Die zahlreichen Übungen erschliessen Ihnen das unschätzbare Potential und die vielen Facetten Ihres Gedächtnisses. Impulsreferate zu neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Lernpsychologie und praktische Tipps zeigen Ihnen Wege, den Lernstoff langfristig zu behalten. Folgen Sie der Gedächtnisspur immer verlässlicher und gewinnen Sie so erfolgreich die verschiedenen Gedächtnisstufen: Aufnehmen – Speichern – Wiedergeben. In diesem Kurs erfahren Sie, dass unser Gehirn lebenslang anpassungsfähig und trainierbar ist. Und Übung macht hier nicht nur den Meister sondern auch Spass!

## **Ablauf und Methodik:**

- Zahlreiche Übungen zur Konzentrationssteigerung und Aufmerksamkeitsschulung
- Paar- und Gruppenübungen zu vorgestellten Gedächtnistechniken
- Impulsreferate, Präsentationen und praktische Beispiele runden das Training ab
- Jede TeilnehmerIn erhält umfangreiche Kursunterlagen mit zahlreichen Übungen und Praxistipps

## **Seminarleitung**

Lic. phil. Miriam Hess

Pädagogische Psychologin, Magister Erziehungswissenschaften und Soziale Verhaltenswissenschaften, Gedächtnistrainerin, Yogalehrerin