Gedächtnistraining – eigene Potentiale optimal ausschöpfen

Überblick

Trotz Hektik und Unterbrechungen müssen Sie an vieles denken, dürfen nichts vergessen und sollen sich an alles erinnern. Wie speichern Sie Informationen, merken sich Namen und Gesichter? Wie überbrücken Sie Denkblockaden und Konzentrationsschwächen? Was ist effektives Lernen? In diesem Training erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen. Sie lernen sich Gesichter, Namen, Termine und Arbeitsabläufe zu merken. Die Inhalte von Telefonaten, Gesprächen und Schriftstücken werden Sie schnell und nachhaltig speichern. Erleben Sie, wie eine verbesserte Gedächtnisleistung Ihren Berufsalltag stressfreier macht.

Dauer:
1 Tag

Preis:
50,00 € (59,50 € inkl. MwSt.)

Kursinhalt

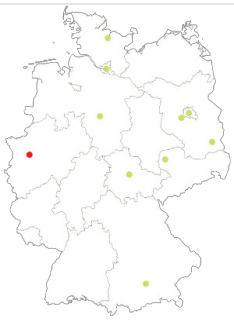
Gedächtnistraining – eigene Potentiale optimal ausschöpfen

- Funktion des Gehirns
- Stufen der Erinnerung
  - Kurzzeit-Gedächtnis, mittelfristiges Gedächtnis und Langzeit-Gedächtnis
- die Bedeutung von Assoziationen
- Mnemonik der Schlüssel zum Gedächtnis
  - Ketten-Geschichten
  - die Loci-Methode und das Haken-System
  - die Major Methode
- Tipps und Tricks für Alltagssituationen
  - wie Sie sich Namen, Gesichter und Wörter einprägen
  - so entwickeln Sie ein perfektes Zahlengedächtnis
- Mind Maps: die Gedächtnis-Landkarte

Zielgruppe

- Mitarbeiter aus allen Bereichen

Ihr Weg zu uns

AGM Essen

Heinrich-Held-Str. 16
45133 Essen
Phone: +49 (201) 24 34 44 10
Email: info@agm-onside.com