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:
unverb. Anfrage

Kursinhalt

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

Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Com training and services in Frankfurt Com Center Frankfurt Ebe & Services

Dreieichstraße 59

60594 Frankfurt

Phone: +49 69 91 33 09 0

Email: info@comcenter-frankfurt.de

