



## Seminarangebot

# „Gedächtnis wie ein Elefant - Mentale Aktivierung und Gedächtnistechniken“

<b>Zielgruppe</b>	Alle Personen die ihr Gedächtnis verbessern möchten und sich spielerisch Zahlen Daten und Fakten merken möchten.
<b>Inhalt/Themen</b>	<p>In so gut wie jedem Beruf ist es entscheidend Informationen schnell und sicher abrufen zu können – sei es bei wichtigen Besprechungen, bei der Bearbeitung komplexer Aufgaben oder im Umgang mit Bestellungen. Genau hier setzt unser Kurs an.</p> <p>Durch Mentales Aktivierungstraining (MAT) lernen Sie, wie Sie Ihren Arbeitsspeicher optimal nutzen, um geistig fit zu bleiben. Die Übungen sind leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren und helfen Ihnen dabei, sich für anstehende Aufgaben zu aktivieren.</p> <p>Gedächtnistechniken ermöglichen ihnen, sich spielerisch Zahlen, Daten und Fakten zu merken – sei es für das nächste Meeting, den Umgang mit komplexen Projekten oder für den Alltag. Sie erfahren, wie Sie Passwörter mühelos speichern, sich Namen und Termine merken und sich so einen klaren Vorteil im Berufsalltag verschaffen.</p> <p><b>Inhalte</b></p> <p><b>Mentales Aktivierungstraining (MAT)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzip der mentalen Aktivierung</li> <li>• Modell der Informationsverarbeitung</li> <li>• Übungen zur Aktivierung des Geistes um mental fokussiert zu bleiben</li> </ul> <p><b>Gedächtnistechniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie funktionieren Merktechniken</li> <li>• So merken Sie sich wichtigen Zahlen und Codes spielend leicht</li> <li>• Die Routenmethode, mit Bildern und Orten spielerisch komplexe Inhalte abspeichern</li> <li>• Zahlensymboltechnik</li> <li>• ALMUT-Technik um wichtige Inhalte schnell strukturieren und behalten</li> <li>• Effektive Techniken, um sich an Namen zu erinnern</li> <li>• Termine merken, schnelle Methoden für eine bessere Organisation im Alltag</li> </ul>



**Studieninstitut für kommunale Verwaltung Aachen**  
Aachen • Düren • Heinsberg

<b>Referent/in</b>		Jens Newerla
<b>Weitere Infos</b>		Nach Ihrer Anfrage wird ein individuelles Angebot erstellt.