



Studieninstitut für kommunale Verwaltung Aachen  
Aachen • Düren • Heinsberg

## Seminarangebot

# „Mental Fit durch die Ausbildung Mentale Aktivierung, Lern- und Aufgabentechniken die dich weiterbringen“

<b>Zielgruppe</b>	Auszubildende und Studenten, sowie Personen die sich in einer Weiterbildung oder Fachausbildung befinden.
<b>Inhalt/Themen</b>	<p>In der Ausbildungsphase stehen junge Talente vor einer Vielzahl von Herausforderungen, sei es in der Ausbildung selbst, während der Berufsschule, der Stressbewältigung oder der Vorbereitung auf Prüfungen. Auch im Job müssen sie sich kontinuierlich in neue Themen einarbeiten und sich den Anforderungen des Arbeitslebens stellen. Um Auszubildenden dabei zu helfen, sich diesen Herausforderungen zu stellen und ihre mentale Fitness zu verbessern, biete ich ein spezielles Seminar an, das sich genau auf ihre Bedürfnisse und Anliegen konzentriert.</p> <p>Das Seminar für mentale Fitness bietet Auszubildenden nicht nur die Möglichkeit, grundlegende Fähigkeiten wie Konzentration und Stressresistenz zu stärken, sondern auch zusätzliche Techniken zu erlernen, die ihnen in ihrem Ausbildungsalltag und darüber hinaus helfen. Themen wie Mindmaps, effektives Lernen und Merktechniken werden dabei ebenso behandelt wie Aktivierungstechniken.</p> <p>Das Hauptziel des Trainings ist es, dass sich Auszubildende mental fit für ihre Ausbildung fühlen und sich auf die jeweiligen Herausforderungen konzentrieren können. Durch verbesserte Lern- und Merktechniken sollen sie in der Lage sein, einen erfolgreichen Abschluss zu erzielen und ihre beruflichen Ziele zu erreichen.</p> <p>Dieses Angebot bietet den Personalverantwortlichen einen direkten Nutzen für ihre Auszubildenden, indem es ihnen die Werkzeuge und Fähigkeiten vermittelt, die sie benötigen, um erfolgreich in ihrem Beruf und ihrer Ausbildung zu sein.</p> <p>Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, sich besser auf ihre Aufgaben zu konzentrieren, stressige Situationen zu bewältigen und durch verbesserte Lernstrategien ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.</p>



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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentales Aktivierungstraining             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prinzip der mentalen Aktivierung</li> <li>○ Modell der Informationsverarbeitung</li> <li>○ Übungen und Techniken zur mentalen Aktivierung</li> <li>○ Funktion des Aktivitätszyklus in der täglichen Arbeit</li> </ul> </li>   <li>• Konzentration             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ursachen und Auswirkungen von Konzentrationsproblemen</li> <li>○ Techniken zur Verbesserung der Konzentration</li> </ul> </li>   <li>• Lerntechniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die Lernkurve</li> <li>○ Wiederholen, aber richtig</li> <li>○ ALMUT-Listen</li> <li>○ ABC-Listen</li> </ul> </li>   <li>• Strukturiert arbeiten             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Organisieren mit dem Kanban Board</li> <li>○ Eat that Frog</li> </ul> </li>   <li>• Somatische Grundlagen             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Voraussetzungen für mentale Fitness</li> </ul> </li>   <li>• Gedächtnistechniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wie werden Informationen merkwürdig für unser Gehirn</li> <li>○ Funktionsweise von Gedächtnistechniken</li> <li>○ Zahlen, Daten und Fakten einfach merken</li> </ul> </li> </ul>
<b>Referent/in</b>		Jens Newerla
<b>Weitere Infos</b>		Nach Ihrer Anfrage wird ein individuelles Angebot erstellt.