

Donnerstag, 17.06.

09.30 Uhr

Merktechniken und Gedächtnistraining - "Vergessen war gestern!" / NEU

Training

In der heutigen schnelllebigen Zeit "outsourcen" wir unser Gedächtnis immer häufiger, wenn auch oft unbewusst. Wir nutzen Computer, Smartphones, Alexa und Co., sind ständig online und können überall und jederzeit auf Daten und Informationen zugreifen. All das ist mittlerweile für uns selbstverständlich und bequem geworden. "Wir lassen Denken". Dennoch fühlen wir uns oft überfordert, unkonzentriert und haben das Gefühl keine Zeit zu haben und ständig irgendetwas zu vergessen.

Ich zeige Ihnen, wie Sie dem entgegensteuern können. Mit einfachen, aber effektiven Merktechniken, Kreativität, Fantasie und tatsächlich auch mit Spaß. Sie lernen in Bildern zu denken, da sich unser Gehirn Bilder deutlich besser merken kann als abstrakte Begriffe oder sprachliche Informationen.

Was erwartet Sie?

- ☒ Ein interaktives Seminar mit vielen Übungen und alltagstauglichen Beispielen
- ☒ Merktechniken und Methoden für Beruf und Alltag zum besseren Behalten von Namen, Daten, Zahlen, Fakten, Pins, Passwörtern u. v. m.
- ☒ Reden und Präsentationen souverän halten
- ☒ Wie funktioniert eigentlich unser Gedächtnis? Kurze Exkursion in unser Gehirn
- ☒ Übungen für eine bessere Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit
- ☒ Bisherige Denkstrukturen überprüfen und neue, effektive Denkwege gehen
- ☒ Lockerungsübungen aus der »Life Kinetik«, die ein Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und kognitiven Aufgaben ist

Bitte kommen Sie in Ihrer »Wohlfühlkleidung« und bringen Sie gute Laune und eine große Portion Neugierde mit.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Merkfähigkeit im Berufsalltag verbessern möchten:

- ☒ Fachkräfte, die häufig Namen, Daten, Fakten oder Zugangsdaten behalten müssen
- ☒ Mitarbeitende, die sich souverän auf Reden und Präsentationen vorbereiten wollen
- ☒ Fachkräfte, die alltagstaugliche Gedächtnistechniken kennenlernen möchten
- ☒ Alle, die ihre Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit stärken möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Effektive Merktechniken für Namen, Daten, Zahlen und Passwörter
- ☒ Denken in Bildern als Gedächtnisstrategie
- ☒ Übungen für bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- ☒ Lockerungsübungen aus der Life Kinetik

Kursleitung

Marcela Jednat

Diplom Betriebswirtin und zertifizierte Gedächtnistrainerin vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V., mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

17.6.2027 09:30 Uhr - 17.6.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.