



Naimer & Team - Akademie für Brain-Management
Verein für gehirn-gerechtes Arbeiten

Für den Job lernen: Hirn-Doping und Kopf-Kino!

Neue Lern- und Merktechniken, damit Lernen Spaß macht

Beschreibung:

Lernen für den Job, für eine Weiterbildung, lernen mit den eigenen Kindern ... Schlagwort lebenslanges Lernen: wir leben in einer Zeit, in der Lernen zum täglichen Leben gehört!

Alzheimer, Demenz, Vergessen - durch Lernen und Gehirntaining können wir bis ins hohe Alter unser Gehirn fit halten. Das Problem am Lernen ist allerdings, dass wir manchmal die innere Einstellung haben, dass Lernen schwer ist, dass wir „kein Talent haben“ wie z.B. für Sprachen oder Mathematik oder dass wir uns „einfach nichts merken können“.

Mit dem Alter nimmt die Leistung des Körpers ab und auch die des Gehirns. Dieser natürliche Prozess lässt sich nicht aufhalten. Doch wer aktiv bleibt, kann das schwindende Denkvermögen ausgleichen. Dieses Seminar zeigt, wie man neugierig wird, regelmäßig noch Neues lernt und was die geistige Fitness mit körperlicher Bewegung zu tun hat

In diesem Seminar lernen Sie, wie Lernen Spaß macht, können den eigenen Zugang zum Lernen verbessern und Lerntechniken entwickeln, mit denen Sie ab sofort erfolgreich, kreativ und leicht lernen. Darüber hinaus trainieren Sie verschiedene Merk-Techniken und Methoden, in kurzer Zeit viel Wissen aus Ihrem Gedächtnis hervorzuholen.

Sie trainieren außerdem die Kurzspeicher-Kapazität, d. h. die Fähigkeit, sich eine bestimmte Menge an Information unmittelbar im Bewusstsein zu behalten und damit zu arbeiten.



Seminarziele:

- Der eigene Lern-Begriff: persönlicher Zugang zum Lernen
- Grundlagen des gehirn-gerechten Lernens nach Vera F. Birkenbihl
- Lerntypen feststellen: wie kann ich am besten lernen?
- Trainieren der geistigen Beweglichkeit
- Mnemo-Techniken: Merktechniken für einfaches und schnelles Lernen
- BrainGym und Gehirntaining
- Erreichen der optimalen geistigen Aktivierung