

Lernen mit Lust und ohne Frust - bei der Arbeit und in der Freizeit

Anlass:

In Beruf und Privatleben müssen und wollen Sie sich laufend in neue Wissensgebiete einarbeiten. Sie möchten Ihren Lernstil erforschen und überdenken sowie das Lernen mit mehr Lust angehen? Sie möchten effiziente Lernstrategien entwickeln? Sie möchten das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten stärken? Das Seminar zeigt auf, wie Sie professioneller und mit mehr Spass lernen.

Inhalte:

- wie das Gehirn funktioniert
- Konzentration und deren Verbesserung
- Motivation und Interesse am Lernen vergrössern
- den eigenen Denkstil erforschen
- Organisation des Lernens
- Informationsaufnahme – Zuhören, Mitschreiben, Lesen
- Einprägen von „zähen Brocken“

Ziele:

Die Teilnehmenden kennen motivierende und effiziente Lernstrategien und können diese in ihrem Lern- und Arbeitsalltag einsetzen.

Zielgruppe:

Personen, die ihre Lernarbeit lustvoller und effizienter gestalten wollen.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten

Dauer:

2 Tage

max. Teilnehmerzahl:

14

Trainerin:

Dr. phil. Astrid Mehr