

Effiziente Denktechniken

Ziel:

SpeedReading -

Schneller lesen, mehr verstehen und besser erinnern!

MindMapping -

Strukturierte Notizen, Wiedergabe der Inhalte für mehr Verständnis, weitere Anwendungsmöglichkeiten

MemoryTraining -

Tipps zur besseren Merkfähigkeit von Informationen

Sie werden nach dem Training dazu in der Lage sein, je nach Dokumenttyp eine geeignete Lesetechnik zu wählen, um das Lesematerial schnell durcharbeiten und auch wiedergeben zu können. Sie beschäftigen sich mit Fähigkeiten, die Sie besitzen und bewusst einsetzen können, um Informationen verschiedener Art und verschiedenen Ursprungs nachhaltig zu nutzen.

Inhalte:

- Das Lesesystem im Überblick
- Mentale Vorbereitung
- Leseabsichten festlegen
- Übersicht gewinnen - Systematisches, organisiertes Lesen
- Schnell-Lesetechniken einsetzen
- Gedankenlandkarten erstellen
- Detaillesen
- Flächenlesen im beruflichen Alltag
- Reproduktionstechniken der aufgenommenen Inhalte/Verknüpfungstechniken
- Notiztechnik mit MindMapping, handschriftlich oder geeignete digitale Tools
- Mnemotechniken
- Optimierung der Merkfähigkeit

Ablauf:

Input durch die Trainerin per Präsentation

- Gegenüberstellung von verschiedenen Dokumenttypen und Lesetechniken
- MindMapping als kreative Notiztechnik, um den Lesestoff zu festigen
- Gedächtnistechniken für eine bessere Merkfähigkeit

Praktische Übungen

- Vorstellung von Techniken für schnelleres Lesen – praktische Übungen an verschiedenen Dokumenttypen bis hin zu umfangreicher Literatur
- Organisiertes Lesen – Praktische Übungen
- Techniken für schnelles Lesen am Bildschirm
- Erstellen von Mindmaps zur Wiedergabe
- Übungen zur Optimierung der Merkfähigkeit

Methodik und Didaktik

- Interaktive Gestaltung mit Tools zu Online-Seminaren
- Präsentation und Vortrag im Wechsel zu praktischen Übungen
- Einsatz von Uhren zur Messung der Zeiten für die Lesegeschwindigkeit
- Schnelllesetechniken werden in Einzelarbeiten praktisch trainiert, Diskussionsrunde für den Erfahrungsaustausch bei den angewendeten Techniken und Wiedergabe des gelesenen Stoffes
- Gestaltung von MindMaps als praktische Übungen
- Vorstellung und Umsetzung verschiedener Gedächtnistechniken

Dauer:

Ganztägig in Präsenz oder online