

MemoryTraining - Mnemotechniken

Sie lernen verschiedene Gedächtnishilfen und -systeme kennen, die Ihnen je nach Situation und Inhalt die Möglichkeit bieten, sich etwas bewusst einzuprägen, so dass Sie sich mit Sicherheit später wieder daran erinnern können.

Sie lernen spontan zu assoziieren, denn Assoziationen sind die Grundlage aller Gedächtnissysteme. Sie werden Kategorisieren, Gruppieren und Verknüpfungssysteme umsetzen. Sie werden Freude bei der Umsetzung dieser Techniken haben, weil Sie sehr schnell Ihren Erfolg verspüren, der Ihnen in vielen Berufs- und sonstigen Lebenssituationen ein stressfreies Arbeiten ermöglicht.

Inhalte

Input durch die Trainerin per Präsentation zu den Inhalten

- Funktion der linken und rechten Gehirnrinde
- Mehrspeichermodell
- Formen des Vergessens
- Die drei Gedächtnisprinzipien
- Die zwölf Gedächtnistechniken
- Voraussetzung für die geistige Leistungsfähigkeit

Übungen

- Entspannungs- und Konzentrationsübung
- Assoziationen - Übungen zum spontanen Assoziieren
- Eselsbrücken
- Erste Übungen zu Gedächtnishilfen

Weitere Übungen zu Gedächtnishilfen

- MindMapping
- Verknüpfungen
- Symbole für Zahlen
- Übung Verknüpfungsgeschichten
- Major-System - Code-Tabelle von 0 – 100
- Übung Verknüpfungssystem zum Speichern von Inhalten mit exakter Reihenfolge

Abschließende Zusammenfassung - welche Technik in welchen Situationen sinnvoll ist

Nach dem Seminar sind sie dazu in der Lage, bewusst Techniken einzusetzen, um in bestimmten Situationen aufgenommene Inhalte bewusst zu speichern, so dass Sie sie bei Bedarf wieder abrufen können.