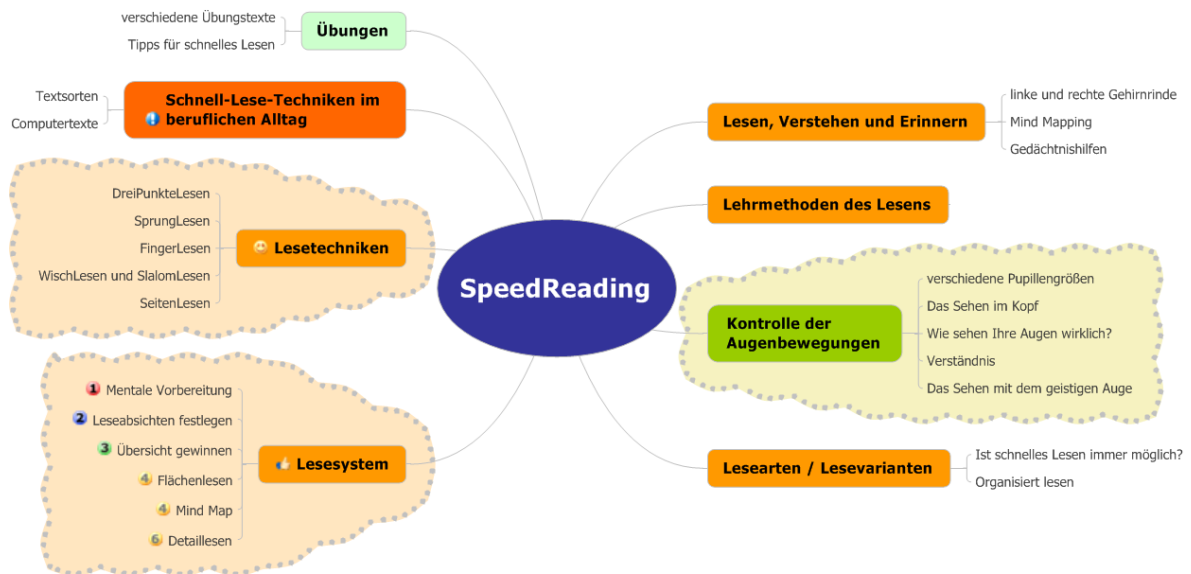


SpeedReading



1. **Lesen, Verstehen und Erinnern**
 - 1.1. linke und rechte Gehirnrinde
 - 1.2. Mind Mapping
 - 1.3. Gedächtnishilfen
2. **Lehrmethoden des Lesens**
3. **Kontrolle der Augenbewegungen**
 - 3.1. verschiedene Pupillengrößen
 - 3.2. Das Sehen im Kopf
 - 3.3. Wie sehen Ihre Augen wirklich?
 - 3.4. Verständnis
 - 3.5. Das Sehen mit dem geistigen Auge
4. **Lesearten / Lesevarianten**
 - 4.1. Ist schnelles Lesen immer möglich?
 - 4.2. Organisiert lesen
5. **Lesesystem**
 - 5.1. Mentale Vorbereitung
 - 5.2. Leseabsichten festlegen
- 5.3. **Übersicht gewinnen**
- 5.4. **Flächenlesen**
- 5.5. **Mind Map**
- 5.6. **Detaillieren**
6. **Lesetechniken**
 - 6.1. DreiPunkteLesen
 - 6.2. SprungLesen
 - 6.3. FingerLesen
 - 6.4. WischLesen und SlalomLesen
 - 6.5. SeitenLesen
7. **Schnell-Lese-Techniken im beruflichen Alltag**
 - 7.1. Textsorten
 - 7.2. Computertexte
8. **Übungen**
 - 8.1. verschiedene Übungstexte
 - 8.2. Tipps für schnelles Lesen

Ziel SpeedReading:

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.

Inhalt:

- Das Lesesystem im Überblick
- Mentale Vorbereitung
- Leseabsichten festlegen
- Übersicht gewinnen - Systematisches, organisiertes Lesen
- Schnell-Lesetechniken einsetzen
- Gedankenlandkarten erstellen
- Detaillesen
- Flächenlesen im beruflichen Alltag

ABLAUF:

Input durch die Trainerin per Präsentation

- Gegenüberstellung von verschiedenen Dokumenttypen und Lesegewohnheiten sowie Unterschiede der Lesevarianten je nach Schwerpunkt der gewünschten Informationsaufnahme
- Die 6 Schritte des effizienten Lesesystems Mentale Vorbereitung, Leseabsichten festlegen, Übersicht gewinnen, Schnell-Lesetechniken anwenden, Gedankenlandkarte erstellen, bei Bedarf punktuell detaillesen

Praktische Leseübungen

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

Methodik und Didaktik

- Einsatz von Moderationskarten und Pinnwand zur Abfrage der Ist-Situation und Dokumenttypen und später Zuordnung der Lesetechniken
- Einsatz von Beamer zum Präsentieren, wobei keine lange Präsentation an einem Stück vorgestellt wird, sondern nur die notwendigen Inhalte für die folgenden Übungen, so dass ein regelmäßiger Medienwechsel die Aufmerksamkeit der Teilnehmer immer auf dem Höhepunkt halten kann.
- Einsatz von Uhren zur Messung der Zeiten für die Lesegeschwindigkeit
- Einsatz von Schreibmaterial und Stiften für die Erstellung von MindMaps
- Verschiedene Dokumente und Bücher werden für die Teilnehmer als Lesematerial zur Verfügung gestellt.
- Schnelllesetechniken werden in Einzelarbeiten praktisch trainiert, Diskussionsrunde für den Erfahrungsaustausch bei den angewendeten Techniken und Wiedergabe des gelesenen Stoffes