

Lerntechniken und Gedächtnistraining

Lernen ist ein lebenslanger und lebensbegleitender Prozess. Er beginnt weder mit dem Eintritt in die Schule, noch endet er mit dem Abschluss der gewählten Ausbildung. Gerade in unserer heutigen Zeit ist das kontinuierliche Lernen wichtiger denn je, nur richtiges Lernen will auch gelernt sein! Mit diesem Seminar lernen Sie zu lernen, wie man lernt. Sie erhalten wichtige, wissenswerte Dinge über das Lernen: Wie das Gehirn aufgebaut ist und wie das Gedächtnis funktioniert, wie Sie sich auf das Lernen richtig vorbereiten und sich mit bestimmten Lernstrategien Lernstoff aneignen. Was es mit den verschiedenen Lern-Typen auf sich hat und welchem Typ sie sich zuordnen können. Erfahren Sie, wie das Gedächtnis zu Höchstleistungen angespornt werden kann und dass effektives Lernen Spaß macht!

- **Einleitung - "Lernen - ein Leben lang?"**
- **Wie unser Gehirn funktioniert**
 - Der Aufbau des Gehirns
 - Die Bedeutung der Gehirnhälften
 - Das Mehrspeichermodell
- **Die Lern-Typen**
 - Was für ein Lerntyp sind Sie?
- **Der Lernprozess**
 - Vorbereitung auf das Lernen, Aneignen von Wissen
- **Lernstrategien**
 - Visuelle Lernstrategien
 - Auditive Lernstrategien
 - Kinästhetische Lernstrategien
- **Gedächtniskunst**
 - Kunst der Assoziation
 - Die Verknüpfungsmethode
 - Die Kurzspeichermethode
 - Vokabel und Fremdwörter
- **Üben, Wiederholen, Anwenden**
- **Prüfungsangst**
- **Abschluss - Richtiges Lernen: "Lust statt Frust"**
- **Tages – Clearing**