

## M.A.S.T.E.R. haft Lernen · beständig leichter lernen

### Aktivierendes Lernen hält fit und macht Spaß



Unzählige Informationen strömen täglich auf Jeden von uns ein. Viele davon vergessen wir schnell wieder. Das ist gut so! Denn die ständige Informationsflut, die täglich auf uns einwirkt, könnten wir nicht verarbeiten.

Bestimmte Informationen wollen wir langfristig im Gedächtnis behalten. Z.B. Dinge, die wir brauchen, um erfolgreich zu arbeiten oder Dinge, die wir zu erledigen haben oder Informationen, die wir auch zukünftig noch wissen müssen und wissen wollen. Gedächtnisleistung bis zu Spitzenleistung ist trainierbar – durch Lernen.

Aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung zeigen, dass Lernen ganz einfach und leicht sein kann und für alle Altersgruppen möglich ist. Vorausgesetzt wir halten unser Gehirn fit, pflegen und fordern es richtig. Dann funktioniert es perfekt und lässt hohe Gedächtnisleistungen zu.

Lernen ist wie das Tor zu großer Lebensfreude und Glücksempfinden. Wer das für sich erst einmal entdeckt hat, möchte mehr davon. Vorsicht! Erkenntnis: Lernen macht Ihnen sicher Spaß!

### Probieren Sie es selbst aus!

<b>Zielgruppe:</b>	Alle, die Lernfähigkeiten ausbauen, „Lernblockierte“ und „Lernsüchtige“ Mitarbeiter und Führungskräfte, die leichter schnell Vieles Lernen wollen
<b>Dauer:</b>	1 Tag
<b>Leistung:</b>	Impuls- Training mit praktischen Übungen und Kursunterlagen
<b>Gruppengröße:</b>	6 bis max. 12 Teilnehmer/innen
<b>Ort:</b>	Seminareinrichtung nach Vereinbarung oder bei Ihnen im Unternehmen
<b>Trainerin:</b>	Felicitas Birkner

Lernmodell · Lernphasen · Gehirn · Mentaltechnik · Informationsverarbeitung · Praxis

#### Inhalte

- Grundlagen M.A:S.T.E.R. haft Lernen- Modell
- Lerntypen, Lernstile, Lernkurve, Körper und Geist, Informationsverarbeitung
- Lernmethoden & Techniken und nützliche praktische Übungen für den Alltag

#### Ziele

- Wissen über Zusammenhänge von Körper & Geist, die beim Lernen gezielt einzusetzen sind
- Einblick in wirkungsvolle Techniken, die sie sofort selbst ausprobieren und umsetzen
- Sie schätzen sich selbst ein und nehmen Ihre Potentiale wahr
- Durch praktisches Üben lassen sich eigene Inhalte und Lernvorhaben verknüpfen
- Sie nutzen die Techniken und verbessern ihre Konzentrationsfähigkeiten und Merkfähigkeiten

#### Nutzen

Regelmäßiges Lernen von neuen Dingen macht uns zunehmend leistungsfähiger. Es schafft berufliche und private Erfolge. Lernen stärkt das Selbstbewusstsein und hält fit bis ins hohe Alter.

Ein lernender Geist ist die Essenz zu Balance, Zufriedenheit und persönlicher Weiterentwicklung. Gestalten Sie ihren eigenen Transfer- Methodenkoffer für die tägliche Praxis und stärken damit Ihr Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit.