

Clevere Lernstrategien - Stressfrei durch die Ausbildung

Schlechte Noten in der Berufsschule? Lernschwierigkeiten? Das Gefühl, überfordert zu sein? Es ist erstaunlich, wie viele Auszubildende gar nicht wissen, wie sie richtig lernen sollen.

Fest steht: Wer seine Fähigkeiten zu lernen optimiert, ist erfolgreicher in der Ausbildung und im Berufsleben.

In diesem Seminar lernen Sie Strategien und Methoden kennen, um Ihren Lernerfolg gezielt zu optimieren und stressfreier durch die Ausbildung zu kommen. Tipps und Tricks rund um das Gedächtnis zeigen, wie die Aufnahmefähigkeit, das Lernvermögen und Gedächtnisleistungen gesteigert werden können, um erfolgreicher und motivierter in klassischen Lernsituationen zu arbeiten.

Themen

Gibt es einen Geheimcode für unser Gehirn?

Wie kann mich mein Gedächtnis beim Lernen effektiv unterstützen?

Was ist mein Lerntyp, wie finde ich meinen eigenen Lernstil?

Effektiv Lernen – So funktioniert es!

Null Bock - Wie kann ich mich zum Lernen motivieren?

Nichts geht mehr – Wie kann ich Lernblockaden überwinden?

Umgang mit Stress, Nervosität und Prüfungsangst

Digitales Lernen – Wie überwinde ich Konzentrationstiefs und Ablenkungen?

Teilnehmerstruktur

Auszubildende (empfohlen für das 1. und 2. Ausbildungsjahr)

Kann auch als Inhouse-Seminar durchgeführt werden.

Dozent/-in

Daniela Nestler,

Gedächtnistrainerin,
Verwaltungsfachwirtin

Seminardaten

Seminarnummer
150.406/23-01

Bei Interesse bitte mit Frau Steiger
in Verbindung setzen:

susann.steiger@skvs-sachsen.de

0371 279629-22