Fortbildung

16.06.2027 09:00 Uhr - 16:15 Uhr

„Fit Im Kopf!“ - Effektive Lern- und Arbeitstechniken für Gedächtnis und Konzentration.

.

Sie kennen es auch, die kognitive Überforderung: Der Terminkalender platzt, die To-do-Liste wächst und der Kopf fühlt sich übervoll an. Eine Vielzahl an Informationen müssen aufgenommen und behalten und dabei die Konzentration hochgehalten werden.

Dann gibt es gute Nachrichten für Sie: Gedächtnis und Konzentration können Sie trainieren und somit die Leistungsfähigkeit steigern!

Lernergebnisse:

Sie reflektieren ihre bisherigen Lern- und Arbeitstechniken für Gedächtnis und Konzentration.

Sie wissen wie sie schneller, effektiver und mit einer positiveren Einstellung lernen und ihre Arbeit rationeller organisieren können.

Sie lernen Werkzeuge und Methoden kennen um Informationen schnell aufzunehmen und dauerhaft zu behalten und dabei die Konzentration hoch zu halten.

Inhalte:

- Was ist Lernen?
- Störfaktoren erkennen und vermeiden.
- Konzentration.
- Fachwissen schnell und effektiv aufnehmen
- Lesetechniken helfen die Informationsflut zu bewältigen
- Merktechniken entwickeln und einsetzen
- Aufbau des Gedächtnisses / Kurz- und Langzeitgedächtnis
- Lernen mit Kreativität/ die beiden Seiten des Gehirns
- Informationen in allen Situationen abrufen können
- Namen und Telefonnummern, Fachbegriffe und Abläufe
- Ergebnisse darstellen

Methoden:

Vortrag/Präsentation, Gespräch/Diskussion, praktische Übungen.

Hinweis:

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

Zielgruppe:
Für alle interessierten Mitarbeiter:innen.

Termin:
16.06.2027 09:00 Uhr - 16:15 Uhr

Kosten:
210,00 € bzw. 190,00 € für Mitarbeiter:innen in Einrichtungen und Diensten der Caritas.

Veranstaltungsort:
Caritasverband für das Bistum Essen e.V.
Am Porscheplatz 1
45127 Essen
www.caritas-essen.de

Referent(inn)en:
Silke Brandt

Ansprechpartner:
Daniel Holzem (daniel.holzem@caritas-essen.de, +49 (201) 81028518)

Veranstalter:
Caritasverband für das Bistum Essen e.V.
Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH.

Veranstaltungsnummer:
06.007.27