

Entgegen weitverbreiteter Annahmen ist das geistige Leistungsvermögen nicht angeboren, sondern das Resultat gezielter Übung. Alltägliche berufliche und private Verrichtungen sind in hohem Maße automatisiert und stellen nur wenig Anforderungen an den menschlichen Geist, wodurch sie zu einer gewissen Unflexibilität im Denken führen. Mit Hilfe eines speziellen Trainingsprogramms ist es möglich, das Leistungsvermögen zu steigern und effektiv im Arbeitsalltag einzusetzen.

Themenschwerpunkte:

- ! Arbeits- und Lerntechniken
- ! Funktion des menschlichen Gedächtnisses
- ! Lerntypen, Stile, Methoden
- ! Gezielter Einsatz von Gedächtnisstützen
- ! Mnemostrategien
- ! Übung zur Steigerung der Gedächtniskapazität
- ! Konzentrations- und Entspannungshilfen
- ! Prüfungssimulation

