

Methoden

BRAIN TOOLS

Ein Praxis-Training für den effizienten Umgang mit Informationen

■ Idee und Ziel dieses Trainings

Hunderte Emails sichten, mehrere Meetings besuchen, dazwischen Telefonate führen – und kurz vor Feierabend auch noch zwei Präsentationen lauschen. Bei der Flut an Informationen, die täglich auf uns einströmt, ist es manchmal gar nicht so einfach, den Blick fürs Wesentliche zu behalten. Wissen wandelt sich heute so schnell wie noch nie und immer auf dem neuesten Stand zu sein wird in beinahe jedem Berufsbereich als selbstverständlich vorausgesetzt.

Wem es gelingt, sein Gehirn dahingehend zu trainieren, in kürzester Zeit aus einer Fülle an Informationen den Kern herauszufiltern, der kann Stress wirksam und nachhaltig reduzieren. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die Aufnahme von Informationen bewältigen und deren Verarbeitung beschleunigen, um mit altem und neuem Wissen bewusster umzugehen. Besonders hilfreich ist dabei, persönliche Werte im Zusammenspiel mit strategischen Zielsetzungen zu betrachten. Die Teilnehmer lernen, wie sie Komplexitäten reduzieren und ihr Erinnerungsvermögen stärken.

■ Und was ist das Spezielle an diesem Training?

In diesem intensiven Praxis-Training werden Sie eingeladen, eine neue Perspektive zu entwickeln, um mit der täglichen Informationsflut künftig souveräner umzugehen. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Hirnforschung vermittelt der Trainer hilfreiche Tools, mit denen Sie Wissen nachhaltig im Gedächtnis verankern und so gezielt abrufen können. Im gemeinsamen Austausch mit den anderen Teilnehmern entwickeln Sie individuelle Maßnahmen und trainieren die neuen Werkzeuge.

■ Methodik

Theorie-Input, Arbeit an Praxisbeispielen, Einzel- und Teamübungen, Gruppenarbeit und kollegialer Erfahrungsaustausch



■ Inhalte

- Eigene Verhaltensmuster reflektieren
- Informationen zielgerichtet filtern
- Inhalte erinnerungsfreundlich visualisieren
- Ablenkungen aktiv reduzieren
- Innere Anspannung abbauen
- Prioritäten bewusst setzen
- Kernaufgaben wirkungsvoll fokussieren
- Erinnerungsvermögen stärken
- Komplexität reduzieren
- Wissen gekonnt abrufen

■ Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche

■ Teilnehmerzahl

Maximal 8 Personen

■ Trainer

Henning Prox

■ Dauer

1 Tag

■ Termine / Preise

Alle Termine und Preise finden Sie auf unserer Website.