



Matthias Böhme
Trainer und Berater BDVT

Berlichingenstraße 5
65199 Wiesbaden

Fon (06 11) 184 16-51
Fax (06 11) 184 16-52
Mobil (01 63) 62 63 463

matthias@boehme-training.de
www.boehme-training.de

Lernen lernen

- Lernen kann so einfach sein -

Lernen begleitet uns durch das ganze Leben. Ob gezielt oder beiläufig, wir erweitern unsere Kenntnisse und Fähigkeiten, beobachten, machen Erfahrungen und passen uns veränderten Situationen an: Wir lernen permanent. Für die meisten von uns ist Lernen aber mit unangenehmen Erinnerungen an Pauken und Prüfungen verbunden.

Aber Lernen kann auch Spaß machen. Voraussetzung ist, dass Sie Ihr Ziel kennen, den Weg dorthin planen und Arbeitsmethoden wählen, die Ihrem Lerntyp entsprechen.

Inhalte:

- Biologische und psychologische Grundlagen des Lernens
- Lernkanäle und Wahrnehmung
- Motivation, Ziele und Lerngründe
- Zeitplanung und Konzentration
- Gedächtnistraining
- Lernumgebung, Arbeitsplatz
- Lernstrategien und Lerntechniken
- Lernen mit beiden Hirnhälften
- Lernen durch Strukturierung und Einsicht.