

## Speed Reading – zügig und effizient Texte und E-Mails erfassen

- Seminar - Nr.:** AV 6
- Zielgruppe:** Vielleser, die Bücher, Schriftstücke, Vermerke und E-Mails schneller erfassen und ihre Schnelllesekompetenz trainieren möchten.
- Seminarziel:** Verschiedene Trainingstechniken kennenlernen, um die eigene Lesegeschwindigkeit zu steigern, die E-Mail-Flut besser bewältigen zu können und Texte so aufzubereiten, damit Schnelllesen begünstigt wird.
- Seminarinhalte:**
- Ermittlung der eigenen Lesegeschwindigkeit (vor und nach dem Kurs)
  - Welche Faktoren hemmen, welche unterstützen Speed Reading?
  - Aufwärmübungen mit Augen-Yoga
  - Blickspanne erweitern und peripheres Sehen trainieren
  - Textscanning auf dem Papier (und am Monitor)
  - Kostenlose Speed-Reading-App zum Trainieren am PC u. Tablet
- Für individuelles Üben dürfen eigene Texte mitgebracht werden
- Methodik:** Impulsvortrag, praktische Übungen;  
Blended Learning: In den Wochen zwischen den Seminarterminen werden freiwillige Zusatzübungen zum Trainieren zur Verfügung gestellt.
- Referent:** Ralf Kuhn
- Zeit:** 3 Termine  
freitagvormittags, 24.08.2018, jeweils  
31.08.2018, 09.00 bis 12.15 Uhr  
21.09.2018,
- Ort:** Saarländische Verwaltungsschule,  
Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken,  
Seminarraum im 1. Obergeschoss
- Teilnehmerzahl:** Begrenzt auf 16 Personen
- Teilnehmergebühr:** 150,00 €
- Ansprechpartner:** Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder  
[o.berrer@verwaltungsschule-saar.de](mailto:o.berrer@verwaltungsschule-saar.de)