

# Gedächtnis- und Konzentrationstraining

- Konzentration, Merk- und Denkfähigkeit trainieren und verbessern -

**Seminar - Nr.:** AV 4

**Zielgruppe:** Mitarbeiter der Kommunal- und Landesverwaltung, die  
– ihr Gedächtnis verbessern, die Merkfähigkeit  
und ihre Arbeitsergebnisse steigern möchten

**Seminarziel:** Das Gedächtnis- und Konzentrationstraining vermittelt die Fähigkeit, sich Gesicht, Namen und bedeutende Fakten zur Person dauerhaft einzuprägen; sich Inhalte einer beliebigen Liste, eines Protokolls, einer Stichwortsammlung, einer Rede oder eines Fachartikels zu merken und jederzeit flüssig wiederzugeben, wichtige Zahlen, Artikelnummern oder Telefonnummer zu speichern und ohne Schwierigkeiten abzurufen

**Seminarinhalte:**

- Aufbau und Arbeitsweise von Gehirn und Gedächtnis kennen- und nutzen lernen,
- die Merk-, Konzentrations- und Denkfähigkeit erhöhen
- Speichern und Verarbeiten von personengebundenen Daten, von Tagesplänen und To-Do-Listen
- freie Rede ohne Manuskript
- Koppelung der Gedächtnistechnik mit Rhetorik, Konzentration, Kreativität, Schlagfertigkeit und Einfallsreichtum
- Ausblick und Lerntransfermöglichkeiten auf Zahlen, Vokabeln und abstrakte Inhalte

**Methodik:** Vortrag, Lehrgespräch  
praktische Übungen

**Referent:** Hans-Werner Nagel

**Zeit:** Montag, 01.07.2024, 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
13:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Ort:** Saarländische Verwaltungsschule,  
Konrad-Zuse-Straße 5,  
66115 Saarbrücken,  
Seminarraum im 1. Obergeschoss

**Teilnehmerzahl:** begrenzt auf 15 Personen

**Teilnehmergebühr:** 110,-- €

**Ansprechpartner:** Oliver Berrar, Tel.: (0681) 9 26 82 12 oder  
o.berrar@verwaltungsschule-saar.de