

Alpha Learning – Gehirngerechte Lernstrategien oder Alpha Learning – effizienter lernen, besser zuhören, entspannter arbeiten

Ziel:

Das eigene Potenzial besser ausschöpfen und den Lernstoff effizient und entspannt aufnehmen, erarbeiten und repetieren.

Zielgruppe:

Schüler ab der Oberstufe/Gymnasium/Lehre in Altersgruppen von
12 - 14 Jahren
15 - 17 Jahren
ab 18 Jahren

Seminarziele:

Die Teilnehmenden

- ❖ Lernen einen sekundenschnellen Zugang zum Alpha-Zustand und erfahren klare Präsenz, mühelose Konzentration in einem körperlich entspannten Zustand
- ❖ werden messbar (zeit)effizienter Lesen und entspannt konzentriert zuhören ohne Ablenkungen
- ❖ gewinnen Zeit durch gehirngerechte Lernstrategien
- ❖ verarbeiten aufgenommene Information im Gehirn mit hoher Qualität für präzise Wiedergabe
- ❖ wenden die neuen Techniken direkt an eigenem Lernmaterial an
- ❖ lernen entspannter und lustvoller

Seminarinhalte:

- ❖ Der Alpha-Zustand: „Sesam-öffne-Dich zum eigenen Gehirn-/Leistungspotenzial“
- ❖ Lernen und anwenden von Lernstrategien
- ❖ Verdoppelung des Lesetempos
- ❖ Schulung der MindMap-Technik
- ❖ präzise zuhören und dabei entspannen
- ❖ Merkfähigkeit/Gedächtnis

Kosten

	Honorar/ Tag	Honorar/ 2 Tage	Online- tool/ Material	Preis Schulung	Preis/ Teilnehmer
Person	500.-	1000.-	400.-	1400.-	1400.-
2 Pers	750.-	1500.-	800.-	2300.-	1150.-
3 Pers	1000.-	2000.-	1200.-	3200.-	1065.-
4 Pers	1250.-	2500.-	1600.-	4100.-	1025.-

Im Preis sind alle Materialien (Handbuch, Kopien, Handouts,...) inbegriffen.

Diese Kalkulation gilt bei Kleingruppen bis zu 4 Personen. Das Seminar wird in eigenen Räumlichkeiten durchgeführt

Leitung:

Regula Bacchetta

Dauer:

2 Tage
Je nach Wunsch mit Online-Tool