

## 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 sowie 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

In CHF

	Honorar / 1 Tag	Honorar / 2 Tage	Online-Tool	Total-Preis der Schulung	Preis pro TN
1 Person	500.-	1'000.-	350.-	1'350.-	1'350.-
2 Personen	750.-	1'500.-	700.-	2'200.-	1'100.-
3 Personen	1'000.-	2'000.-	1'050.-	3'050.-	1'015.-
4 Personen	1'250.-	2'500.-	1'400.-	3'900.-	975.-

Diese Kalkulation gilt bei Kleingruppen bis zu 4 Personen (Selbstzahler). Im Preis sind alle Materialien (Handbuch, Kopien, Handouts, ...) inbegriffen.

Das Seminar wird in eigenen Räumlichkeiten durchgeführt.

Für Trainings, welche im Auftrag von Unternehmen durchgeführt werden, gelten andere Konditionen (s. Website).

## Leitung

Regula Bacchetta, alphaSkills ag, +41 79 312 45 63, [regula@bacchetta.me](mailto:regula@bacchetta.me)

## Dauer

2 Tage und 8 Wochen Umsetzungsbegleitung mit alphaSkills- online