

## 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 den Altersgruppen von

- 12 bis 14 Jahren,
- 15 bis 17 Jahren und
- 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 Informationen 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

## *Leitung*

Regula Bacchetta, alphaSkills ag

## *Dauer und Kosten*

- 2-tägiges Seminar «alphaLearning»
- 8 Wochen Umsetzungsbegleitung mittels alphaSkills-Online-Tool
- 8 Wochen Umsetzungsbegleitung mit Live-Call «alphaSkills-Mastermind».

Preise für das **komplette alphaLearning-Programm**:

- **2'480 CHF** im exklusiven Einzeltraining
- **1'280 CHF** pro Person im Gruppentraining bis 4 Teilnehmer

Das Seminar wird in eigenen Räumlichkeiten durchgeführt.