

KURS

GEDÄCHTNIS- UND KONZENTRATIONSTRAINING

Dozentin:

MMag.a Birgit Ehrmann-Ahlfeld

Psychotherapeutin, Trainerin



Start: Jederzeit möglich



Dauer: 1 Monat



Abschluss: Zertifikat



Modus: E-Learning



Gebühr: € 600,-



Vorteil: Zeitlich + örtlich flexibel

Worüber ich mir fachliches Wissen angeeignet habe:

Einführung in das Gedächtnis- und Konzentrationstraining

- ✓ Individuelle Speicherbedingungen
- ✓ Informationsverarbeitung und -speicherung

Die Ebbinghaus'sche Vergessenskurve

- ✓ Lernkarteien

Grundlagen des Gedächtnis- und Konzentrationstrainings

- ✓ Informationskanäle kombinieren
- ✓ Memorieren durch Assoziieren
- ✓ Zweibeinübung

Die Gehirnregionen und ihre Funktionen

Memorieren durch Assoziation

- ✓ Das Birkenbihl-Modell
- ✓ Assoziieren und Assoziationskette
- ✓ Unterstützung unserer Merkfähigkeit
- ✓ Zahl-Bildsystem

Das Namensgedächtnis unterstützen

- ✓ Vornamen und Nachnamen merken
- ✓ Merksätze
- ✓ Telefonliste/Memobilder
- ✓ Kategorien von Namen bilden
- ✓ Anker finden
- ✓ BMV-Methode

Vokabeltraining

- ✓ Memobildtechnik

Unsere mentalen Fähigkeiten

- ✓ 2 Arten des Gedächtnisses
- ✓ Priming-Effekt
- ✓ Die 7 mentalen Fähigkeiten
- ✓ Arten des Wissens
- ✓ Kaskadenmodell des Vergessens

Stress und Gedächtnisleistung

- ✓ Stresshormone
- ✓ Stresskurve und Stressprophylaxe
- ✓ Leistungsdiagramm
- ✓ Gehirnströme und EEG
- ✓ Jacobsentraining
- ✓ Physiologische Aspekte der Atmung und verbundenes Atmen
- ✓ Mentaltraining
- ✓ Die Locimethode
- ✓ Tierliste

Absolvent*innen sind in der Lage ...

- ✓ die wichtigsten Assoziationstechniken zum Speichern von Inhalten, Schlüsselworten und Argumentationsketten zusammenzufassen.
- ✓ die individuellen Speicherbedingungen, Wirkungsweise von Aufmerksamkeit, Ausdauer und Motivation zu erläutern.
- ✓ die Informationsverarbeitung im Gedächtnis und die 5 Schritte der Gedächtnisbildung zu beschreiben.
- ✓ die Bedeutung der Ebbinghaus'schen Vergessenskurve zu diskutieren.
- ✓ das Speichern von Inhalten auf verschiedenen Informationskanälen zu erläutern.
- ✓ die Bedeutung der Assoziation in Theorie und Praxis für die Gedächtnisleistung zu erklären.
- ✓ den Aufbau und die Funktionen unseres Gehirns zu beschreiben.
- ✓ die Hologrammtheorie über das Speichern von Inhalten zu beschreiben.
- ✓ die Technik der Assoziationskette anzuwenden.
- ✓ das Zahl-Bildsystem und Memorierungstechniken von Beispielen abzuleiten.
- ✓ die sieben mentalen Fähigkeiten zu beschreiben.
- ✓ den Primingeffekt zu erläutern.
- ✓ die Technik der Körperliste anzuwenden.
- ✓ den Zusammenhang zwischen Gedächtnisverlust und Stressfaktoren zu erläutern.
- ✓ drei kurze Entspannungstechniken zur Prüfungsvorbereitung zu illustrieren.
- ✓ mit der LOCI-Methode eine Rede zu entwerfen.
- ✓ Mnemotechniken zur Motivation und Erreichung von Lernzielen durchzuführen.

*Konzentration ist die Kunst, dort zu sein,
wo man ist.*

- Andreas Tenzer

Meine Vorteile

- > Weiterbildungsstart jederzeit möglich!
- > Zeitlich und örtlich flexibel weiterbilden!
- > Für jeden absolvierten Kurs ein Zertifikat!
- > Flexible Zusammenstellung meines Weiterbildungsplans!
- > Zugang zur E-Campus: 12 Monate in Weiterbildungsgebühr inkludiert!
- > Prüfungen online absolvieren, Hausarbeiten online abgeben!
- > Wissensvideos, Lernfragen, Foliensammlungen, Diskussionsforen!
- > Ideal vereinbar mit Beruf, Familie, Sport und Freizeit!
- > Neben Vollzeit-Job oder in Bildungskarenz!
- > Abschlussdiplom der Akademie für Gesundheitsberufe Wien

Folge uns auf:



[Facebook](#)



[YouTube](#)



[LinkedIn](#)



[Instagram](#)

Lust auf Bildungskarenz?

Auszeit nehmen zum Lernen:
[Infos hier klicken](#)

Förderungen: [Infos hier klicken](#)

ZERTIFIZIERUNGEN



Kurse & Diplomierte Lehrgänge (Ö-CERT)

- ✓ Ö-Cert ist ein **Qualitätsnachweis, der von Bund und Ländern** auf der Grundlage einer **Art. 15a B-VG-Vereinbarung** vergeben wird.
- ✓ Das bedeutet für Bildungsinteressierte **mehr Überblick über Qualitätsanbieter*innen** österreichweit und vielfältige Möglichkeiten beim Zugang zu Förderungen von Weiterbildungen, auch wenn diese nicht im eigenen Bundesland stattfindet.
- ✓ Die AMC Wirtschaftsakademie GmbH verfügt über ein **österreichweit anerkanntes Qualitätsmanagementsystem**.



Kurse & Diplomierte Lehrgänge (CERT NÖ)

- ✓ Als qualitätsorientiertes Bildungsunternehmen sind wir im **Verzeichnis der CERT-NÖ-Qualitätsanbieter*innen** gelistet.
- ✓ Die Zertifizierungsstelle CERT NÖ mit Sitz an der Donau-Universität Krems steht **seit 2006 für Qualitätssicherung und -entwicklung**.
- ✓ Im Zertifizierungsverfahren CERT NÖ wurde sichergestellt, dass die AMC Wirtschaftsakademie GmbH eine systematische Qualitätsentwicklung betreibt.

ZERTIFIZIERUNGEN



Kurse & Diplomierte Lehrgänge (TÜV Austria)

- ✓ Die Zertifizierung der AMC Wirtschaftsakademie GmbH nach ISO 21001:2018 und ISO 29990: 2010 bedeutet, dass Sie bei einem zertifizierten Bildungsunternehmen Ihre Weiterbildung absolvieren
- ✓ Diese Normen entsprechen international anerkannten Qualitätsstandards für den Aus- und Weiterbildungsbereich.
- ✓ Unser Weiterbildungsangebot entspricht einer international gültigen Norm für Lerndienstleister*innen in der Aus- und Weiterbildung.
- ✓ Das prozess- und kundenorientierte Qualitätsmanagement unseres Unternehmens erfüllt Vorgaben, wodurch die kontinuierliche Verbesserung unseres Betriebes sichergestellt wird.

BEWERTUNGEN UND REFERENZEN



Absolvent*innenprofile



MEIN KARRIEREWEG: VOM KURS ODER DIPLOMIERTEN LEHRGANG ZUM MBA!

Nach meinem Kurs weiterlernen?

- ✓ Wir beraten dich gerne zum Stufenmodell vom Einzelkurs bis zum MBA-Diplom!
- ✓ 100 % Online Weiterbilden, Prüfungen online absolvieren!
- ✓ Zeitlich + örtlich flexibel Lernen auf dem E-Campus!
- ✓ Wir freuen uns deine Karriere bis zur Master-Graduierungsfeier zu begleiten!


MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION (MBA)-PROGRAMME

- ✓ Titel Master of Business Administration (MBA) international anerkannt
- ✓ MBA-Abschlussdiplom der Fachhochschule Burgenland
- ✓ Mit 8 Online-Kursen (Modulen) + Master Thesis zum MBA-Diplom
- ✓ Start + Modulprüfungen jederzeit möglich
- ✓ Mindeststudiendauer: 14 Monate. Regelstudiendauer: 18 Monate. Bis 36 Monate Studiendauer verlängern möglich (ohne Mehrkosten).
- ✓ Keine verpflichtende Anwesenheit
- ✓ Master Thesis: kürzere wiss. Praxis-Projektarbeit, Umfang 50 Seiten
- ✓ Qualitätssicherung AMC Wirtschaftsakademie GmbH: Ö-Cert, CERT NÖ, TÜV Austria
- ✓ Qualitätssicherung AIM (FH Burgenland): Der MBA-Lehrgang ist in das durch die AQ-Austria zertifizierte Qualitätsmanagementsystem der FH Burgenland eingebunden. Die Einrichtung des Lehrgangs wurde durch das Kollegium der FH Burgenland genehmigt.
- ✓ Infos zum MBA-Angebot gibt's hier: <https://mba-studium.at/ausbildungen/mba-programme>

Wir freuen uns auf deine Fragen!





Irmgard Scheifinger



 [+43 676 / 898 778 801](tel:+43676898778801)



Gorik Matthys

 [+43 676 / 898 778 820](tel:+43676898778820)

 Mo-Do: 09:00-16:00
Fr: 09:00-12:00

 gesundheit@amc.or.at
 www.gesundheit-studium.at

Wir beraten dich gerne zu:

- ✓ Weiterbildungsdauer
- ✓ Zulassungsvoraussetzungen
- ✓ Förderungen, Aktionen
- ✓ Anmeldeprozess
- ✓ Prüfungsmodus
- ✓ Bildungskarenz, Bildungskarenz nach Elternkarenz
- ✓ Lernalltag

Videos der Studienberatung

Fragen und Antworten der Studienberatung gibt's auf unserem [YouTube-Kanal!](#)

Musterkursmaterial anfordern?

Einfach Mail mit den Kurstiteln an gesundheit@amc.or.at versenden

Umgehend erhältst du von uns dein angefordertes Musterkursmaterial!