

Seh- und Lesetraining

Entspannt Sehen - Schnell Lesen - Wichtiges Behalten

Lesen Sie viele Texte und möchten Sie wichtige Informationen schnell aus Texten herausfiltern?
Kennen Sie Augenbeschwerden und suchen Wege, die Augen zu entspannen?
Möchten Sie zügig, entspannt und effektiv lesen?

Das Seminar Seh- und Lesetraining macht Sie mit ungewöhnlichen Leseformen vertraut: Sie lesen schneller und effektiver und Ihre Augen profitieren sogar davon.

Mit Methoden aus dem Sehtraining lernen Sie die Augen zu entspannen und den Wechsel von Weitblick und Fokus beim Lesen zu nutzen. Im Seminar werden verschiedene Schnell- Lesemethoden mit entspannten Sehweisen kombiniert.

Inhalte / Seminaaraufbau

- Übungen zur mentalen und visuellen Entspannung
- Schulter- Nacken-, und Augenentspannung
- Weitblick und Fokus beim Lesen
- Überblick über den Lesestoff gewinnen
- Absicht an den Text formulieren
- verschiedene Schnell-Lesemethoden
- Aktivierung des Lesestoffs im Mind-Map



Nutzen

- Die Augen beim Lesen entspannen
- Einfache Tricks und Übungen zur mentalen und visuellen Entspannung
- Informationen schnell aufnehmen, sortieren und behalten
- Das Tempo des Lesens variieren und selbst bestimmen

Zielgruppe:

- Mitarbeiter, die ihre Leseeffizienz steigern wollen
- Mitarbeiter, die viel Lesestoff bewältigen müssen
- Mitarbeiter, die Augenbeschwerden im Arbeitsalltag kennen

Methoden:

- - Mentaltraining, Sehtraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Seminarleitung: Judith Bolz, Coach und Sehtrainerin