

# Schon wieder was Neues? Klar, das kriege ich hin!- Wie aus einem Och nö, wirklich? Ein Klar, das bekomme ich hin' wird.

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-44102K	18.-18.03.2026 09:00-16:45 Uhr	296,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Fühlen Sie sich auch etwas atemlos? Ständig verändert sich etwas, gefühlt immer schneller. Digitalisierung, neue Abläufe und jetzt auch noch KI! Ich verstehe, wenn Sie denken: Der Kopf ist voll! Da passt nix mehr rein. Und die Zeit ist – wie immer – denkbar knapp. Das Neue und Andere kommt trotzdem. Besser ist es, wenn Sie gut vorbereitet sind! Mit einem Training für Ihr Gehirn, denn das brauchen Sie für jede Veränderung, sind Sie gut vorbereitet. Das reduziert Anspannung und stärkt ganz nebenbei Ihr Selbstbewusstsein.

## Inhalte

- Wie Sie Ihr Gehirn und das Gedächtnis fit halten
- Welche Lern- oder Merktechnik setzen Sie für welches Thema ein?
- Wie mache ich es mir anregend statt anstrengend?
- Wie bleibe ich am besten dran, auch wenn es mal schwierig ist?
- Wie gehe ich mit meinem eigenen Anspruch – etwa sehr hohen Zielen und Druck – um?
- Wie hole ich mir die Konzentration zurück?
- Wie gehe ich mit der Aufschieberitis um?

## Dozierende

### Margit Reinhardt

Trainerin und Agiler Lerncoach

## Lernziele

Ziel ist, für das eigene Lernen und Merken im Alltag einen guten Weg zu finden. Dazu gehört die Reflexion, um vom eigenen Lernen und unbewussten

## Ort

VWA Karlsruhe  
Kaiserallee 12E  
76133 Karlsruhe

## Kontakt

### Information

Ursula Deck  
0721/985 50 14  
ursula.deck@vwa-baden.de

### Konzeption und Beratung

Tabea Adams  
0721/985 50 18  
tabea.adams@vwa-baden.de

### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

### Impressum

### Datenschutzhinweise

Merkstrategien zu lernen. Denn lernen – das tun Sie sowieso jeden Tag, es gehört dazu. Wir nehmen es nur dann als anstrengend wahr, wenn es richtig herausfordernd wird. Oder wenn ein: Naja, das ist wohl notwendig, um nicht abgehängt zu sein. Nach dem Seminar werden Sie so nicht mehr denken!

## **Methodik**

Das Seminar ist praxisorientiert, Theorie nur so weit wie sinnvoll. Impulse und Übungen wechseln mit Reflexion und Kleingruppenarbeit und es bleibt trotzdem Zeit genug für Ihre Fragen.

## **Zielgruppe**

Mitarbeiter:innen, Assistent:innen, Führungskräfte – die immer wieder mit Neuem konfrontiert sind und das mit einem fitten Gedächtnis gut hinbekommen wollen.