

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

Produktnummer

2027-44102K

Termin

13.04.2027

09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

309,00 EUR

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

Veränderungen gehören zum Arbeitsalltag: Neue Software, angepasste Abläufe oder zusätzliche Anforderungen erfordern, dass laufend neues Wissen aufgenommen und verarbeitet wird. Gleichzeitig stehen viele Beschäftigte unter Zeitdruck und haben das Gefühl, dass die eigene Aufnahmefähigkeit an Grenzen stößt.

Dabei ist Lernen ein natürlicher Prozess. Schwieriger wird es häufig dann, wenn Inhalte ungewohnt, komplex oder wenig greifbar erscheinen. Genau in diesen Situationen entscheidet oft die richtige Herangehensweise darüber, wie erfolgreich neues Wissen aufgenommen und behalten wird.

Das Seminar vermittelt praxisnahe Strategien für wirksames Lernen und nachhaltiges Erinnern. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihr Gedächtnis gezielt unterstützen, Konzentration fördern und mit innerem Druck konstruktiv umgehen können. So entsteht mehr Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit und ein hilfreicher Werkzeugkasten für den Umgang mit neuen Herausforderungen.

Inhalte

- Wie Sie Ihr Gehirn und Gedächtnis fit halten – auch unter Alltagsdruck
- Welche Lern- und Merktechniken für welche Inhalte funktionieren
- Wie Sie Lernen anregend statt anstrengend gestalten
- Wie Sie dranbleiben – auch wenn es mal zäh wird
- Wie Sie mit hohen Ansprüchen und innerem Druck umgehen
- Wie Sie Ihre Konzentration zurückholen
- Was Sie gegen Aufschieberitis tun können

Dozierende

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](#)

Lernziele

Die Teilnehmenden lernen, wie Gedächtnis, Lernen und Konzentration funktionieren und welche Methoden sie dabei unterstützen, neue Inhalte wirksam aufzunehmen und langfristig zu behalten. Sie erhalten einen Überblick über praxistaugliche Lern- und Merktechniken sowie Strategien für den Umgang mit Konzentrationsverlust, Aufschieben und mentaler Überlastung.

Ziel ist es, die eigene Lernfähigkeit bewusster zu nutzen und mehr Sicherheit im Umgang mit neuen Anforderungen zu gewinnen. Die Teilnehmenden entwickeln individuelle Vorgehensweisen, die sich flexibel in den Arbeitsalltag integrieren lassen und das Lernen nachhaltiger, strukturierter und motivierender gestalten.

Methodik

Praxisnah, direkt umsetzbar. Theorie nur, wo sie wirklich hilft. Impulse und Übungen wechseln sich ab mit Reflexion und Austausch in der Gruppe – und es bleibt ausreichend Raum für Ihre Fragen.

Zielgruppe

Mitarbeiter:innen, Assistent:innen und Führungskräfte, die in ihrem Arbeitsalltag regelmäßig mit neuen Aufgaben, Prozessen, Softwareanwendungen oder Anforderungen konfrontiert sind. Das Seminar richtet sich an Personen, die ihre Lernfähigkeit gezielt stärken, neue Inhalte sicher aufnehmen und behalten sowie Veränderungen souverän und mit mehr Gelassenheit bewältigen möchten.

Veranstalter

VWA Karlsruhe