

Informationsflut bewältigen - Schneller lesen, mehr verstehen

In Zeiten einer ständig anwachsenden Informationsflut wird ein selbstbestimmtes persönliches Wissensmanagement immer wichtiger, um weiterhin alle für die eigene Arbeit wichtigen Informationen aufzunehmen und zu behalten. An besonderen Tagen trudeln die E-Mails fast schon im Minutentakt im elektronischen Postfach ein. Viele davon enthalten Anlagen mit oftmals über 50 Seiten. Außerdem gibt es verschiedene Fachzeitschriften, die gelesen werden sollten. Im Internet finden sich dazu ergänzend noch viele weitere Informationen, die interessant sein könnten. Und nebenbei müssen dann für die eigentliche Arbeit zunächst der Arbeitsauftrag und die dazugehörigen Begleittexte gelesen werden.

Nach neuesten Studien kommen die sog. "Wissensarbeiter" damit auf einen Leseaufwand von bis zu 4 Stunden pro Arbeitstag. Es verbleibt daher immer weniger Zeit für die originäre Aufgabenerledigung. In diesem Seminar erlernen Sie die Basistechnik zur Steigerung Ihrer Lesegeschwindigkeit und zur besseren Organisation Ihrer Informationsflut. Sie erfahren, wie Sie Ihre Rahmenbedingungen verbessern und Ihre Augen fit machen für die Anforderungen im Zuge der Digitalisierung. Mit vielen praktischen Übungen für Ihren Berufsalltag und einer optimierten Zielsetzung für Ihren Lern- und Lesestoff sind Sie zukünftig effizienter und Ihre Augen beim Lesen entspannter.

Inhalte:

- Erkennen und Verstehen des Lesestoffs
 - Leseaspekte und Definition von Lesen
 - Hauptthemen für schnelle und rationelle Wissensaufnahme
 - Blickspanweite-Training
 - Bedeutung von Wortschatz und Vorkenntnissen
- Bessere Lesestoff- und Arbeitsorganisation am PC
- Optimierung des Leseumfeldes
- Augentraining zur Aktivierung und Entspannung der Augen, insbesondere für Bildschirmarbeit
- Lesestoff-Selektion durch klare Leseziele
- Lesetempoerhöhung auf das Doppelte mithilfe von Schnelllesetechniken: Blickspanweite-Training, Fixationsmethode, Slalomlesen und weitere effektive Methoden
- Optimierendes und selektives Überfliegen mit Anwendungsmöglichkeiten
- Effizienter Umgang mit der täglichen E-Mail-Flut
- Übungen zur Selbstaktivierung und Konzentrationssteigerung

Zielgruppe

Ein Seminar für alle, die viel lesen und umfangreiche Informationen aufnehmen müssen

Methoden

Trainerinput, Anfangs- und Vergleichstests zur Leseleistung, Training an Texten mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, Tipps gegen müde Augen