

## Effektiv Lesen - die Informationsflut souverän bewältigen -

Die Fülle der schriftlichen Informationen nimmt trotz neuer Medien immer mehr zu. Die Teilnehmer erfahren, wie sie mit dem täglichen „Lesestoff“ effizienter umgehen können. Sie lernen ihre Lesegewohnheiten kennen und können „Leseförderer“ im beruflichen Alltag nutzen. Im Seminar werden „sinnvolle“ Lesetechniken vermittelt, welche die Teilnehmer direkt anwenden und einüben können. Durch den großen Übungsanteil mit Fachtexten, Magazinen und Büchern, wird bei den meisten Teilnehmern eine Verdopplung der Lesegeschwindigkeit erreicht.

<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mitarbeiter aller Ebenen</li></ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion des Begriffs 'Lesen'</li><li>• Lesen und innere Einstellung</li><li>• Lesegewohnheiten analysieren und gezielt nutzen</li><li>• Leistungskurven beachten, Pausen planen</li><li>• Leseplatz optimieren</li><li>• Blickspanne erweitern, mehr erfassen</li><li>• Regressionen vermeiden</li><li>• Klassische Lesebremsen erkennen und vermeiden</li><li>• Lesetechniken, Lesehilfen</li><li>• Textbilder anfertigen, den Text strukturieren</li><li>• SQ3R-Methode – systematisch an Lesestoff herangehen</li><li>• Lesen am Bildschirm, Ermüdung verhindern, Kurz-Entspannungshilfen</li></ul>
<b>Dauer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Tage</li></ul>
<b>TN - Zahl</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 – 12 Teilnehmer/innen</li></ul>

### **Von Teilnehmern mitzubringen:•**

- Wichtig! Eine Uhr mit Sekundenzeiger
- ein Taschenbuch (ca. 200 Seiten) mit einem unterhaltsamen (Sach-)Thema (nicht "Lesen"! ) nach eigenem Interesse (Empfehlung: Paul Watzlawick, "Anleitung zum Unglücklichsein" oder "Wie wirklich ist die Wirklichkeit").
- 2-3 Fachzeitschriften mit mehrseitigen Artikeln zu beliebigen Themen
- Taschenrechner
- Lineal, Schreibzeug.