



Liebe Leserinnen und Leser,

diesmal erwartet Sie ein Newsletter rund um das Thema Lernen und Gelassenheit im Alltag. Denn das Lernen ist heutzutage nicht im Jugendalter abgeschlossen, sondern begleitet uns ein Leben lang. Sie bekommen deshalb diesmal Tipps und Infos, wie Sie schneller lernen können, Terminvorschläge, von Events, wo Sie selbst lernen können und einen Termintipp für mein Feierabend-Coaching im Mai für mehr Gelassenheit im Alltag. Außerdem habe ich wieder ein virtuelles Fundstück für Sie: eine kleine Koordinationsübung für die beiden Gehirnhälften. Machen Sie mit und melden sich gleich an - ich freue mich auf Sie!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr persönlicher Karriere-Coach



Astrid Overbeck

Lebenslanges Lernen? Mit diesen fünf Lerntipps lernen Sie schneller:

Lerntipp 1: Immer in Bewegung bleiben!

Wenn Sie sich während des Lernens bewegen - z.B. im Raum rumlaufen, lernen Sie besser. Dies fanden Forscher des Max-Planck-Institutes für Bildungsforschung heraus (MPI).

Lerntipp 2: Den Lernstoff jemand anderem erklären!

Lassen Sie sich ausfragen zum gelernten Stoff oder erklären Sie den Stoff jemanden, der diesen noch nicht gelernt hat. Finden Sie Beispiele für den gelernten Stoff oder stellen sich selbst Fragen dazu.

Lerntipp 3: Die gute alte Eselsbrücke!

Erfinden Sie zum Lernstoff ein Bild, eine Geschichte oder ein anderes Wort. Der Lernforscher nennt dies Mediatoren - der Laie sagt dazu Eselsbrücke.

Lerntipp 4: Denken Sie positiv über das Lernen und den Stoff!

Auch Ihr Gehirn will Spaß haben und braucht eine positive Einstellung zum Lernstoff. Wer mit Ablehnung ans Lernen geht, wird Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und schnell die Lust verlieren.

Lerntipp 5: Neues mit Bekanntem verknüpfen!

Wenn Sie komplexe Sachverhalten durchdringen müssen, wird es Ihnen leichter fallen, wenn Sie Verknüpfungen herstellen, zu Wissen, was Ihnen schon bekannt ist. Fragen Sie sich nach jedem Absatz: Was kommt mir bekannt vor? Was ist neu? Welche Frage wird mir hier beantwortet?

Termine

Fest der Kommunikation, München 9:00 - 18:00 Uhr

Am **01. Mai 2017** findet bei meinem Kooperationspartner das Fest der Kommunikation 2017. Das Fest der Kommunikation ist ein bunter Tag voller interessanter, kurzweiliger und interaktiver Workshops rund um die Themen NLP, Kommunikation und Lernen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein - eine tolle Gelegenheit, um alte Kollegen wieder zu sehen, neue Kontakte zu knüpfen oder auch uns als Institut kennen zu lernen.

Ort: freiraum, Saarstrasse 5, 80797 München

Investition: 69€ zzgl. MwSt - eine Begleitperson ist kostenlos

<https://www.mindsystems.de/events/fest-der-kommunikation/>

Gelassenheit gewinnt! - Mit mehr Gelassenheit im (Arbeits)-Alltag bewegen

15.05.2017 Feierabend-Coaching von 18:30 - 20:30 Uhr, München

Möchten Sie auch gerne einfach mal eine Auszeit nehmen? Mit mehr Souveränität und Gelassenheit durch den Tag gehen? Das Gedankenkarussell einfach mal abstellen? In kritischen Situationen die Ruhe bewahren?

Dann sind Sie bei diesem Feierabend-Coaching genau richtig. Das erwartet Sie:

- Selbsteinschätzungstest zum Überdenken eigener Handlungs- und Denkmuster
- Inspirationen für Berufs- und Alltagssituationen
- Neue Perspektiven für Ihre Probleme und ein Motivationsschub für Ihren weiteren Weg
- Praktische Übungen zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Ihre Investition:

- Zwei Stunden Ihrer Zeit
- Interesse und Aufmerksamkeit
- 29,- Euro (inkl. Mehrwertsteuer)

Sichern Sie sich jetzt gleich einen Platz und melden sich hier an: info@beratung-overbeck.de

30.06.2017 Overbeck Joblounge - Bewerbermesse mit dem Schwerpunkten Finanzen, IT, Engineering und Consulting in Zusammenarbeit mit **job40plus**

Ort: München, Lazarettstraße 33, Konferenzzentrum München

Zeit: 13:00 - 18:30 Uhr

Mehr Informationen finden Sie hier: <http://bit.ly/1qJyzsn>

Virtuelle Fundstücke

Gehirntraining mit Gabi Fastner - für mehr Koordination der beiden Gehirnhälften:

<https://www.youtube.com/watch?v=gcL6nwGatr0>

Coachingraum: Freiraum/MINDSystems | Saarstraße 5, 80797 München
Tel 089/12700496 | Mobil 0171/7229660 | Fax 089/12700497

info@beratung-overbeck.de | www.beratung-overbeck.de

Weitere Profile im Netz:



Dieser E-Mail-Newsletter ist ein kostenloses Service-Angebot für Kunden und Interessenten von Astrid Overbeck, Personalberatung, Interimsmanagement & Coaching. Eine Gewähr oder Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Verwendung der zur Verfügung gestellten Informationen wird nicht übernommen. Sie möchten den E-Mail-Newsletter weiterempfehlen? Vielen Dank! Darüber freuen wir uns. Sie möchten den E-Mail-Newsletter auch erhalten? Hier anmelden: info@beratung-overbeck.de Ihre E-Mail -Adresse ändert sich oder Sie wollen den Newsletter nicht erhalten? Bitte Mail an info@beratung-overbeck.de.