



EFFEKTIV HUKOMMELSE



Nedtællingen til julen er allerede i fuld gang, og forude venter for mange af os årets måske hyggeligste, men også den travleste tid – i hvert fald indtil vi kan læne os tilbage og erklære jul.

December er måneden, hvor vi skal afslutte og færdiggøre en masse på arbejde – der er tryk på! Dette samtidig med, at vi skal huske julearrangementer hos familie og venner, adventsgaver og var der ikke også noget med nogle nissevennskaber?

Kilometerlange indkøbslister og hvem skal så have hvad i julegave i år...? og hvad var det nu lige vi gav min mands søster sidste år? Og hvad fik jeg egentlig af min bror?

Ja, det kan til tider være lidt svært at følge med og huske det hele, derfor er der ikke noget at sige til, at mange af os klager over vores til tider dårlige hukommelse – og nogle med rette. Men de fleste af os husker bedre, end vi tror, men mangler bevidsthed om, at vi faktisk godt kan.

Det er klart, at de mennesker, der har virkelig svært ved at huske, kan forbedre deres hukommelse markant ved at benytte en eller flere enkelte teknikker. Og selv de af os der har en ellers udemærket hukommelse kan trænes til at blive endnu bedre.

At få en knivskarp hukommelse kræver både teknik og træning, men det er indsatsen værd! Det grundlæggende er motivation og koncentration, og det skal være på plads. Dårlig hukommelse forveksles ofte med ringe motivation og/eller manglende koncentration. "Hvor har jeg lagt mine nøgler?", "Jeg er ikke god til navne", "Hvad var nu indholdet på vores sidste møde?"...

Det handler om, hvordan du lærer. Du har brug for både din motivation og din koncentration og nogle gode teknikker, som hjælper dig på vej til en bedre hukommelse.

På vores kursus "At lære og at huske" giver vi dig værktøjerne til at skærpe din motivation og koncentration og belyser de teknikker, der kan give dig det daglige forspring i forbindelse med indlæring og hukommelse.

Vi vil gerne benytte lejligheden til igen i år at sige tak til vores kunder og alle i vores netværk for et godt samarbejde – og vi glæder os til næste år.

Glædelig jul og godt nytår!
SUPPLEMENT AS

TIPS & TRICKS

- **Din hukommelse bliver bedre, jo flere sanser du bruger. Se det, hør det, rør det og gør det!**
- **Repetition er en af hukommelsens mest effektive taktikker.**
- **Brug memo teknik til at støtte din hukommelse.**

LÆS MERE HER

NU

- » Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Lyngby: 27-28/1 2015
- » Knæk et regnskab – Lyngby: 29-30/1 2015
- » At lære og huske – Lyngby: 5/2 2015
- » Koncentration – Århus: 3/3 2015
- » Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Århus 26-27/2 2015
- » Knæk et regnskab – Århus: 5-6/3 2015
- » Kys konflikten – Lyngby: 27/4 2014

ÅBNE

KURSER

