



## NYHEDSBREV VINTER 2020



## Læs hurtigere og bedre

*Måske var du så heldig at få en god bog i julegave. Og nu glæder du dig til at komme i gang og lade dig opsluge af bogens fortalte univers – eller det kan også være at bogen, kommer til at stå ulæst ved siden af de andre ulæste bøger, som du tidligere har fået. Er det tid til at få stimuleret læselysten og få fintunet læseteknikken?*

Læsningen kan noget som film og serier ikke kan. Der er en øget aktivitet i hjernen, når du læser. Din hjerne laver crosstraining og der giver **en øget blodtilførsel** til de områder af din hjerne du bruger i læsning. Du bliver klogere af at læse – og ikke bare fordi du i en bog kan tilegne dig mere viden, men fordi læsning motionerer hjernen. Og så er **læsning sundt** og **reducerer risikoen for både stress og depression**.

Mange har svært ved at finde tiden til læsning eller mister læselysten i perioder. Årsagerne kan være mange: U hensigtsmæssige læseteknikker og dårlige vaner. Mens vi læser tvivler vi på, om vi har læst rigtigt og går derfor tilbage i teksten igen og igen for at dobbelttjekke. Det kan også være, at vi forbinder læsning med tvang frem for at være lystbetonet eller at det simpelthen går alt for laaaangsomt. Det kan også være, at vi oplever timerne og energien er brugt på såvel familie, arbejde, sport/fritid og venner, og det derfor er mere overkommeligt at kaste sig foran skærmen, hvor det vrimler med et væld af virkelig velproducerede og flot fortalte film og serier, som også fortjener vores opmærksomhed.

Måske er 2020 året, hvor dine bøger går fra ulæst til læst.

### » SE HER «

*Allerede den 27. januar 2020 har vi et hurtiglæsningskursus, og hvis du er hurtig, kan du nå at tilmelde dig til en god pris.*

Brug koden: JA2020 og få kr. 1.000 i rabat.

**Tilmeld dig her.**

De bedste hilsner og med ønsket om et godt og spændende 2020  
SUPPLEMENT AS

## ÅBNE KURSER

[Forhandlingsteknik](#) – Lyngby: 21/1 2020  
[Hurtiglæsning](#) – Lyngby: 27/1 2020  
[Svesken på disken](#) – Lyngby: 25/2 2020  
[Styr på tiden](#) – Lyngby: 3/3 2020  
[Service med stort S](#) – Lyngby: 9/3 2020  
[Stress i arbejdslivet](#) – Lyngby: 25/3 2020  
[Bliv en bedre underviser](#) – Lyngby: 8-9/6 2020  
[Sidemandsoplæring](#) – Lyngby: 6/3 2020

## ÅBNE ØKONOMI KURSER

[Bogholderi for begyndere - og opfriskning](#) – Århus: 20-21/1 2020  
[Knæk et regnskab](#) - Århus: 19/2 2020  
[Regnskab for ledere](#) – Århus: den 19-20/2 2020  
[Bogholderi for begyndere - og opfriskning](#) – Lyngby: 5-6/2 2020  
[Knæk et regnskab](#) - Lyngby: 19/3 2020  
[Regnskab for ledere](#) – Lyngby: 19-20/3 2020  
[Projektøkonomi](#) – Lyngby: 16/4 2020  
[Økonomistyring og budgettering](#) – Lyngby: 11/5 2020  
[Økonomi og regnskab for PA'er](#) – Lyngby: 22/6 2020



Supplement AS

Søgårdsvej 34, 2820 Gentofte.

Tel. +45 3990 2688, Mail: [info@supplement.dk](mailto:info@supplement.dk)