

Speed Reading - zügig und effizient Texte und E-Mails erfassen

Seminar - Nr.: AV 13

Zielgruppe: Vielleser, die Bücher, Schriftstücke, Vermerke und E-Mails schneller erfassen und ihre Schnellesekompetenz trainieren möchten.

Seminarziel: Verschiedene Trainingstechniken kennenlernen, um die eigene Lesegeschwindigkeit zu steigern, die E-Mail-Flut besser bewältigen zu können und Texte so aufzubereiten, damit Schnelllesen begünstigt wird.

Seminarinhalte:

- Welche Faktoren hemmen, welche unterstützen Speed Reading?
- Augenbewegungstechniken und Aufwärmübungen mit Augen Yoga
- Blickspanne erweitern und peripheres Sehen trainieren
- Zusammenfassen einzelner Wörter zu größeren Einheiten (Chunking)
- Schnelles Überfliegen (Skimming) und Durchsuchen (Scanning) von Texten
- Erhöhung von Lesegeschwindigkeit, -verständnis und -effizienz
- Kostenlose Speed-Reading-Apps zum Trainieren an PC, Tablet und Smartphone
- Für individuelles Üben dürfen eigene Texte mitgebracht werden

Methodik: - Impulsvortrag, praktische Übungen

Referent: Ralf Kuhn

Zeit: Dienstag, 16.09.2025, 08.30 bis 12.00 Uhr,
13.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Saarländische Verwaltungsschule,
Konrad-Zuse-Straße 5,
66115 Saarbrücken,
Seminarraum im 1. Obergeschoss

Teilnehmerzahl: begrenzt auf 16 Personen

Teilnehmergebühr: 150,-- €

Ansprechpartner: Lars Claußen, Tel.: (0681) 9 26 82 12 oder
l.claussen@verwaltungsschule-saar.de