



# IDENTRA® Lesetraining

*Techniken für einen effizienteren Lesestil!  
Ohne Zauberei!*

*Klar, Sie können lesen. Doch schneller lesen heißt anders lesen. Nicht von vorne bis hinten, sondern diagonal oder von oben nach unten, damit die tägliche Informationsflut keine Chance hat.*

Dresden, 2008

IDENTRA GmbH Dresden  
www.identra.de  
training@identra.de



Um was geht es? Schneller lesen, effizienter lesen, mehr erinnern:

Lesetraining hilft allen, die berufsbedingt viel Lesestoff bewältigen müssen oder privat gern große Mengen an Büchern und Texten lesen. Hierzu gehören auch Führungskräfte und Manager, berufsbedingte Vielleser wie Richter, Staatsanwälte, Geschäftsführer, Lehrer und viele mehr. Wer vom Gelesenen mehr behalten möchten oder sein Lesepensum in kürzerer Zeit bewältigen möchten, kann sich bei Identra Tipps und Tricks holen. Vom Training „Schneller lesen“ profitieren auch alle, die einfach nur entspannter Lesen möchten.

Was können Sie von einem IDENTRA Lesetraining erwarten?

IDENTRA führt zweitägige Lesetrainings durch, in denen Sie viele unterschiedliche Quellen der Beschleunigung kennen lernen. Sie üben getaktet lesen, machen Blickspannenübungen und machen mehrfach Textanalysen nach Aktivierung vorbereitender Denkschritte. Sie lernen, Texte anders zu lesen und jeden Text speziell zu behandeln.



Was nützt Ihnen ein Lesetraining?

Mit dem Identra Lesetraining lernen Sie Techniken zur systematischen Bearbeitung großer Textmengen. Sie können leichter und systematischer mit der alltäglichen Informationsflut umgehen und üben eine andere Einstellung zur Bewältigung großer Informationsmengen.

Wir beraten Sie gern auch individuell!

Mit besten Grüßen

Ihr

Dr. Jürgen Smettan, Geschäftsführer

www.identra.de / Smettan@identra.de



Themen und Übungen in einem 2-tägigen IDENTRA-Training

**„Lesetraining!“**

1. <u>Grundlagen</u> : Sinnesreize, das Auge und der Wahrnehmungsapparat, weshalb schnelles Lesen funktioniert	6. <u>Lesen und Denken</u> : Übungen zum strukturierten Lesen, 5-S-Methode, Texte markieren und kommentieren
2. <u>Aktivitäten, die das Lesen unterstützen</u> und Lesegewohnheiten, die bremsen, Quellen der Beschleunigung	7. <u>Lesen und Konzentration</u> : Texte konzentriert durchsuchen, Konzentrationsübungen
3. <u>Lesegeschwindigkeit</u> : WPM-Messung und die Wahl der Geschwindigkeiten, Techniken je Geschwindigkeit	8. <u>Lesen und Entspannung</u> : Übungen zum entspannten Lesen, Entspannungstechniken
4. <u>Blickfolgeübungen</u> : Blickfolgen und Haltepunkte, Übungen zur Veränderung von Blickgewohnheiten	9. <u>Lesen und Gedächtnis</u> : Ultrakurzzeit-, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis, eingängig Lesen
5. <u>Blickspanne</u> : Messung der Blickspanne, Ausweitung der Blickspanne, Blickspannenübungen	10. <u>Gehirnjogging</u> : Übungen, die Sie fit halten. Abschlussdiskussion zur „Take-home-Message“

Vorschlag für die Zeitplanung von zwei Trainingstagen, Beginn jeweils um 9.00 Uhr

1. Einheit	09.00-10.30	(90 Min.)	5. Einheit	09.00-10.30	(90 Min.)
	(kurze Pause)			(kurze Pause)	
2. Einheit	10.45-12.15	(90 Min.)	6. Einheit	10.45-12.15	(90 Min.)
	Mittagspause			Mittagspause	
3. Einheit	13.15-14.45	(90 Min.)	7. Einheit	13.15-14.45	(90 Min.)
	(kurze Pause)			(kurze Pause)	
4. Einheit	15.00-16.30	(90 Min.)	8. Einheit	15.00-16.30	(90 Min.)

Die Rahmenplanung kann selbstverständlich an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Über Preise sprechen wir gern mit Ihnen, je nach Ort und Zeit. Falls Sie interessiert sind, schicken wir Ihnen gern auch individuelle Preisangebote für maßgeschneiderte Trainings zu. Weitere Anfragen bitte an smettan@identra.de oder unter +49 351/8035595. Wir beraten Sie auch gern persönlich bei Fragen zur Arbeitsorganisation, Lesetechniken oder Textverarbeitung. IDENTRA präsentiert das Thema für Sie auch in 1-2stündigen Vorträgen.

Dr. Jürgen Smettan



IDENTRA GmbH, 2008