

## Gewinnen Sie Zeit durch effizienten Umgang mit Information



### alphaBrain – Informationsmanagement

2 Tage Intensivtraining (jeweils Fr/Sa)  
plus 8 Wochen Umsetzungsbegleitung mit alphaSkills-online

Zielgruppe: Top-Leister und Kopfarbeiter

#### Effizienter Umgang mit Information

Kopfarbeiter verbringen 80 – 100% ihrer Arbeitszeit mit Informationsverarbeitung. Der entscheidende Vorsprung wird durch die Fähigkeit erzielt, die Menge und Komplexität der Informationsflut kompetent zu bewältigen.

**«Gewinnen Sie Zeit durch ziel- und nutzenbezogenes Lesen, besseres Zuhören und präzises Erinnern.»**

„alphaBrain“ öffnet einen neuen Zugang zu erweiterten Gehirnfähigkeiten, welche mehr Gehirnpotenzial nutzbar machen. Dies ist entscheidend für jegliche Informationsverarbeitung, verbessert die Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit.



#### Trainingsziele

In kürzerer Zeit mehr Informationen aufnehmen:

- Sie sind in der Lage, messbar schneller Informationen zu verarbeiten
- Sie erhöhen Ihre Präsenz und Aufnahme-fähigkeit
- Sie steigern Ihre Merkfähigkeit beim Zuhören
- Sie verbessern Ihre Entscheidungsfindung und Problemlösung

**«Information ist das Marktgut Nummer 1.»**

*«Die Payback-Zeit beim Kurs alphaReading ist hervorragend. Die Investition hat sich mehr als gelohnt. Zeiteinsparung beim Lesen: 50%.»*  
M.B., Geschäftsführer einer Fabrik

## Inhalte

### alphaReading – für effizientes Lesen

- Den herkömmlichen Lesestil optimieren – bis zu doppelt so schnell lesen
- Mit visuellem (Flow-) Lesen Information um ein Mehrfaches schneller orten und aufnehmen
- Auf dem schnellsten Weg zum Wesentlichen – dank Arbeitstechnik Information ziel- und nutzenbezogen verarbeiten
- Merkfähigkeit steigern – Wissen im Aktivgedächtnis verankern
- Schneller, besser und mit weniger Stress lesen

### alphaListening – für präsenten Zuhören

- Mühelos und ohne gedankliche Nebenprogramme zuhören
- Entspannt präsent bleiben, auch über lange Zeit, und beim Zuhören regenerieren
- Merkfähigkeit steigern – Wissen im Aktivgedächtnis verankern

### alphaTimeQuality – für entspanntes Arbeiten

- Arbeitsintegrierte Stressbewältigung – Stresslevel senken ohne zusätzlichen Zeitaufwand
- Verarbeitungsprozesse im Gehirn optimieren: Entscheidungsfindung, Problemlösung und kreative Ideenfindung
- Sich über Zeit gesund leistungsfähig halten

*«Seit diesem Kurs lese ich in einem entspannten und aufnahmefähigen Zustand, behalte mehr, finde die qualitativ wertvollen Stellen sofort und fühle mich danach frischer als zu Beginn.»*  
A.H., Head of TQM Swisscom Mobile AG

## Nutzen

Sie erhöhen die Effizienz und Qualität in der Informationsverarbeitung und bauen gleichzeitig Stress ab.

Um den höchsten Grad der Nachhaltigkeit zu erreichen sind Sie mit alphaSkills-online im Umsetzungsalltag optimal begleitet und erreichen damit garantierten Nutzen.

**«Sie lesen schneller, qualitativ besser und mit weniger Stress»**



Sie bewältigen die Informationsflut effizient und kompetent, indem Sie

- innert kürzester Zeit an die relevanten Informationen kommen
- mit einer gleichbleibend hohen Präsenz und Aufnahmefähigkeit bessere Arbeit leisten und dennoch entspannt bleiben
- Ihr Lesematerial in bis zur Hälfte der Zeit verarbeiten – und dadurch Freiraum für andere Tätigkeiten gewinnen
- im Alpha-Zustand über Stunden entspannt und konzentriert zuhören sowie die Merkfähigkeit steigern
- im Flow (Alpha-Zustand in Aktion) arbeiten, was Höchstleistung ermöglicht

## Angebot

### Daten:

Aufgrund der nach wie vor unsicheren Situation (Corona) werden die Daten 2022 noch nicht festgelegt. Sobald möglich, wird ein für die Interessent/innen passendes Datum gesucht. Melden Sie sich unverbindlich – wir schreiben Sie dann an.

**Kursleitung:** Caroline Wilhelm

**Investition:** CHF 2'450.- exkl. Hotelkosten (CHF 1'950.- für Selbstzahler)

**Dauer:** 2 Tage Intensivtraining, 8 Wochen Umsetzungsbegleitung mit Online-Tool (4 Module)

**Ort:** Grossraum Zürich