

Medientipps für das Vor-Ort-Seminar



Informieren Sie sich auch im Webkatalog unter www.opac.rosenheim.de oder in unserem eBook-Bestand auf www.leo-sued.de.

Noch mehr zum Thema finden Sie im vielseitigen Angebot der Stadtbibliothek.

Schauen Sie doch mal vorbei!

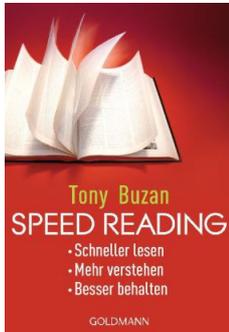
rundum informiert

Effektiv lesen – mehr behalten

Meistern Sie erfolgreich die Informationsflut

24. + 25. November 2016

Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema des Vor-Ort-Seminars aus unserem Medienangebot:



Buzan, Tony:
Speed Reading : schneller lesen, mehr verstehen, besser behalten
Standort: Ob Buzan

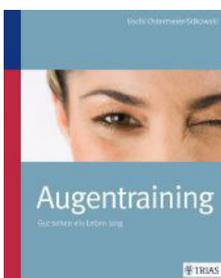
Mit minimalem Aufwand und maximaler Geschwindigkeit der Papierflut Herr werden und sich durch Berge von Büchern, Zeitschriften und Memos lesen, den Inhalt länger speichern und leichter abrufen.



Hamm, Michael:
Gesunde Augen : ein Leben lang
Standort: Ven Hamm

eBook geeignet für   

Ernährungsstrategien für die Erhaltung der Sehkraft! Unsere Augen sind ein sehr sensibles Sinnesorgan und funktionieren nur einwandfrei, wenn sie über die Ernährung optimal versorgt werden. Mit zunehmendem Lebensalter nehmen degenerative Erkrankungen des Auges zu. Die Autoren erklären die häufigsten Sehstörungen und zeigen, wie wir uns mit Mikronährstoffen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien gezielt und effektiv davor schützen können.



Ostermeier-Sitkowski, Uschi:
Augentraining : Gut sehen ein Leben lang
Standort: Ven Ostermeier

Gut zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland tragen eine Brille oder Kontaktlinsen, weitere plagen sich mit verschiedenen Beschwerden wie trockenen, müden Augen oder Lichtempfindlichkeit. Dabei ist es durch gezieltes Training möglich, Fehlsichtigkeit und anderen Augenproblemen vorzubeugen, sie zu verbessern und die Augen nachhaltig zu entspannen. Je nach Sehfehler werden Übungen angeboten, die jeder individuell auf seine Bedürfnisse anpassen kann.



Schmitz, Wolfgang
Schneller lesen, besser verstehen
Standort: Ob Schmitz

Zwei Stunden täglich liest man im Durchschnitt in deutschen Büros - und während des Studiums oft noch mehr. Ein Viertel dieser Zeit lässt sich gewinnen, wenn Sie effiziente Techniken einsetzen, mit denen Sie schneller ans Ziel gelangen und das Gelesene besser verarbeiten. Denn ein deutlich höheres Lesetempo ist möglich und fördert gleichzeitig Textverständnis, Merkfähigkeit und Konzentration.

Diese überarbeitete Ausgabe des Bestsellers zur Lesetechnik bietet neue Verständnistests und Übungen (auch am PC!) sowie eine Aktualisierung der wissenschaftlichen Basis.



Seiler, Jens:
Der große Gehirntrainer : besser lernen, schneller denken, mehr behalten mit dem Gedächtniskünstler und Weltrekordhalter
Standort: Mbk6 Seiler

Zu wissen, wie man lernt, ist der Schlüssel zu mehr Erfolg und Lebensqualität. Nicht nur wer seinen Körper fit halten will, muss regelmäßig und gezielt trainieren. Bei unserem Geist ist das nicht anders: Wer es hier zu guten oder gar zu Höchstleistungen bringen will, muss sein Gehirn regelmäßig und gezielt beanspruchen durch Training des Gedächtnisses, der Geschwindigkeit des Wissenserwerbs sowie der Organisation des Denkens. Der Gedächtniskünstler Jens Seiler erklärt, wie man lernen kann, gründlicher zu recherchieren, mit den bekannten Memotechniken mehr zu behalten, mit Mindmaps strukturierter zu denken und mit Speed Reading schneller und intelligenter zu lesen.



STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM

AM SALZSTADEL 15 / 83022 ROSENHEIM / TELEFON 08031 / 3651443

GEÖFFNET: DI - FR 10 - 19 UHR SAMSTAG 10 -13 UHR

E-MAIL: stadtbibliothek@rosenheim.de

INTERNET: <http://www.stadtbibliothek.rosenheim.de>