



# RATIONELLE LESETECHNIKEN

Dozentin:

B. Sc. Jessica ten Have

Curslacke Deich 45a

21039 Hamburg

Telefon 040 / 688 98 317

Mobil 0176 / 49 077 001

[jessicatenhave@yahoo.de](mailto:jessicatenhave@yahoo.de)



## in Kooperation mit

Dipl.Vw.Wirt Christian Peirick

**RaLete**-Akademie für Rationelle Lesetechniken

Christian Peirick

Friedrichstraße 12

55411 Bingen

06721/992233

01577/2940627

[info@rationell-lesen.de](mailto:info@rationell-lesen.de)

[www.rationell-lesen.de](http://www.rationell-lesen.de)

# **Erfahrungen - Qualifikationen über 20 Jahre Berufserfahrung**

- Zert. Business Coach nach dvct-Standards und Business Trainer bei Coatrain coaching & personal training GmbH in Hamburg
- Zert. Ausbilderin, Ausbildereignungsschein der Handelskammer Hamburg (AEVO)
- Zert. Kommunikationstrainerin an der open acting academy Hamburg mit zahlreichen Einsätzen als Co-Trainerin und Dozentin
- 11 Jahre Tätigkeiten als Pressesprecherin für Norddeutschland, Online-Redakteurin, Redakteurin für interne Kommunikation (Intranet und Mitarbeiterzeitung) im Gesundheitswesen (Krankenkasse)
- Studium Journalismus und Public Relations an der Fachhochschule Gelsenkirchen (heute: Westfälische Hochschule)

## **Trainererfahrungen**

- 5 Jahre Coach für Führungskräfte zu allen Fragen des Umgangs mit Medienvertretern, der Pressearbeit und der Krisenkommunikation u.a. mit Seminaren, Präsentationen im Führungskreis, Telefontrainings und Einzelberatungen
- seit über 2 Jahren (Co-) Trainerin an der open acting academy
- seit 2016 Coaching für berufliche und private Berufs- und Neuorientierung

## **Diverse weitere Qualifikationen**

- Moderations- und Präsentationstechniken
- Telefontraining und Akquise
- Kommunikationstraining
- Kameratraining
- Konfliktmanagement
- Life/Work Planning

## **seit 2017 selbständig als Trainerin und Beraterin für Unternehmen und Einzelpersonen**

- souveräner (öffentlicher) Auftritt und Präsentation
- Stimme und Präsenz
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstmanagement (Ziele kennen und erreichen)
- Zeit – und Stressmanagement
- Gesundheitsprävention
- Berufsberatung, (Neu-) Orientierung

**Seit 2017 zudem Dozententätigkeit zum Thema  
„Rationelle Lesetechniken“ in Kooperation mit Christian Peirick.**

**Seminarinhalte „Rationelle Lesetechniken“** (siehe auch [www.rationell-lesen.de](http://www.rationell-lesen.de))

1. Erkennen und Verstehen des Lesestoffs, insbesondere

- Leseaspekte und Definition. von Lesen
- Haupthemmnisse für schnelles und rationelles Lesen
- Blickspannweite-Training
- Wortschatz- und Vorkenntnis-Bedeutung

2. Geschwindigkeitstraining, insbesondere

- Fixationsmethode

3. Lesestoff-Selektion, insbesondere

- Text-, Buch- und Artikel-Selektion in Fachzeitschriften
- Beispiele dazu

4. Fortgeschrittene Lesetechniken, insbesondere

- Insellesen
- Slalomlesen

5. Orientierendes und selektives Überfliegen mit Anwendungsmöglichkeiten

6. Selektives Lesen (vor allem Detail-Suche), auch bei anderen Gelegenheiten

7. Bessere Lesestoff- und Arbeitsorganisation

- Eigenen Lesestoff analysieren
- Prioritäten- und Zeitplanung
- Selbstmotivation / Lesestoff interessanter machen
- Lesestoffe am PC

8. Gedächtnistraining

- Strukturiertes Lernen (am Beispiel)
- Notizen-Arten, insbesondere Leseschema

9. Übungen zur Selbstaktivierung

- Absatz-Überschriften
- Antizipation

**Referenzen hierzu finden Sie unter [www.rationell-lesen.de](http://www.rationell-lesen.de)**

**Kontaktaufnahme über:**

**RaLete-Akademie**

**Christian Peirick**

**Friedrichstraße 12**

**55411 Bingen**

[chris.peirick@gmx.de](mailto:chris.peirick@gmx.de)

[www.rationell-lesen.de](http://www.rationell-lesen.de)

**oder:**

**B. Sc. Jessica ten Have**

**Curslacker Deich 45a**

**21039 Hamburg**

**Mobil 0176-49 077 001**

[jessicatenhave@yahoo.de](mailto:jessicatenhave@yahoo.de)