

August 2021

## **Online-Kurs Stenografie (Teil 1\*)**

### **Stenografie – um schnell zu schreiben und um im Kopf fit zu bleiben.**

Stenografie ermöglicht es, Informationen schnell zu notieren. Egal ob beruflich oder privat: Wir alle kennen Situationen, in denen es sinnvoll und wünschenswert ist, Inhalte mitzuschreiben.

Stenografieren trainiert die Feinmotorik und hilft außerdem dem Kopf, denn beim Schreiben mit der Hand werden zwölf Areale im Gehirn aktiviert. Die Studie „Steno kontra Demenz“ (durchgeführt von 2012 bis 2017) hat die positive Wirkung belegen können.

Last, but not least: Steno macht unglaublich viel Spaß. Steno schreiben und lesen – wer diese Kunst beherrscht ist fasziniert und möchte die Fähigkeit nicht mehr missen.

Zum Erlernen ist es nie zu spät!

Vorkenntnisse: keine

**Termine: 12**

Kosten: auf Anfrage

### **Inhalte und Durchführung**

Stenografie (Deutsche Einheitskurzschrift, Verkehrsschrift) 10 Lektionen

Unterrichtsunterlagen werden vorab zugeschickt.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 10

Dozentin: Gundula Schulz

Technik: Videokonferenz mit Big Blue Button, Teilnahme erfolgt über einen Link

Technische Voraussetzungen:

Gerät mit Lautsprecher oder Kopfhörer für die Tonausgabe,

Mikrofon am Gerät oder als Teil eines Headsets

Stabiles Internet

\* Teil 2 mit weiteren 10 Stunden wird im Anschluss angeboten