

Workshop-Information



Konzentration und Zeitmanagement

Teilnehme*innen:

Für alle Student*innen, die lernen möchten Ihre Aufmerksamkeit besser zu fokussieren, konzentriert und zielorientiert zu arbeiten und Ihr Selbst- und Zeitmanagement zu verbessern.

Ziele:

Durch eine gute Mischung aus Tipps und Übungen in den Themenbereichen Konzentration, Selbstmanagement und Lernpsychologie lernen die Studenten Strategien zu konzentriertem und zielgerichtetem Arbeiten sowie Richtlinien zur Arbeitseinteilung. Lernen Sie den Kopf frei zu bekommen, effizient und zielgerichtet zu lernen und arbeiten.

Inhalte:

- Der Großteil der Menschen hat in der heutigen Zeit verlernt, sich auf nur eine einzige Sache intensiv zu konzentrieren. Lernen Sie, ein entsprechendes Umfeld zu schaffen, Störfaktoren auszuschalten und Ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten. Lernen Sie ACHTSAM ZU SEIN und sich zu KONZENTRIEREN.
- Informieren Sie sich über entsprechendes ZEITMANAGEMENT durch Wissen über Meilensteine, Zeitbegrenzung, Konzentration, Motivation und Gehirnfunktionen.
- Lernen Sie sich selbst besser zu managen und effizienter zu werden.
- Optimieren Sie Ihren Lernprozess, lernen Sie zu planen, Aufmerksamkeit zu fokussieren, richtige Pausen zu setzen und auch mal zu entspannen.
- Es bringt nichts ein Vielfaches der Zeit ins Lernen zu investieren, aber dabei in die falsche Richtung zu sehen. Richtig Lernen und Freizeit gewinnen ist das Motto!

Mag. Tanja Nekola, Psychologin, zertifizierte Trainerin des ÖBV für Gedächtnistraining

