

# Konzentration & Zeitmanagement

## Mehr leisten in weniger Zeit!

### TeilnehmerInnen:

Für alle SchülerInnen, die lernen möchten Ihre Aufmerksamkeit besser zu fokussieren, konzentriert und zielorientiert zu arbeiten und Ihr Zeitmanagement zu verbessern.

### Ziele:

Durch eine gute Mischung aus Tipps und Übungen in den Themenbereichen Konzentration, Zeitmanagement und Lernpsychologie lernen die Schüler Strategien zu konzentriertem und zielgerichtetem Arbeiten sowie Richtlinien zur Arbeitseinteilung und gewinnen dadurch zusätzlich an Zeit und Selbstbewusstsein.

### Inhalte:

- Der Großteil der Menschen hat in der heutigen Zeit verlernt, sich auf nur eine einzige Sache intensiv zu konzentrieren. Lerne, dir ein entsprechendes Umfeld zu schaffen, Störfaktoren auszuschalten und deine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten. Lerne neu, dich zu KONZENTRIEREN.
- Lerne entsprechendes Zeitmanagement durch Wissen über Meilensteine, Zeitbegrenzung, Konzentration, Motivation und Gehirnfunktionen. Nutze dabei gerne auch moderne Entwicklungen (virtuelle Lerngruppen, Lernblogs, Youtube etc.)
- Optimierte deinen Lernprozess, lerne zu planen, Aufmerksamkeit zu fokussieren, richtige Pausen zu setzen und auch mal zu entspannen.
- Erstellen von Mitschriften und Zusammenfassungen – aber richtig!
- 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!
- Erziele Höchstleistungen und habe Spaß dabei!
- Viele Praktische Übungen!

### Termin und Ort:

Samstag, 15. Februar 2020, 10.00 bis 17.00 Uhr  
Park Residenz Döbling, Hartäckerstraße 45, 1190 Wien

### Maximale Teilnehmeranzahl:

15 Personen  
(Der Zeitpunkt der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme am Workshop. Je früher, desto besser!)

### Teilnahmegebühr:

€ 65,- pro Person für den gesamten Workshop inklusive Verpflegung und Skriptum.

### Seminardiplom:

Jeder Teilnehmer bekommt am Ende des Seminars ein Seminardiplom überreicht.



### Referentin: Mag. Tanja Nekola, Diplompsychologin, Gedächtnistrainerin

Diplompsychologin, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Trainerin für Speed-Reading und Leserechtschreibschwäche