

MAREC 2018



SVETOVANJE in VREDNOTENJE
ZNANJA ZAPOSLENIH

2016 • 2022

Središče za svetovanje in vrednotenje
znanja zaposlenih Gorenjske



RAZVIJANJE KONCENTRACIJE

VAJE

Svetovalka središča: Mojca Rozman info: 04 280 48 15 ali mojca.rozman@luniverza.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

- **UREDITE MISLI** - osredotočite se na nekaj pomembnih misli, nalog in opravkov; vse ostalo poskušajte odstraniti iz misli.
- **POSTAVITE SI JASNE CILJE** - pred nalogo si postavite jasne cilje in se nanje osredotočite.
- **RAZDELITEV NALOGE** - obsežnejšo nalogo razdelite na več manjših. Bolj boste uspešni.





- **VIZUALIZACIJA** - če je pred vami zahtevna naloga, si predstavljajte kako bo izgledalo dokončanje te naloge. Z vizualizacijo lahko vplivate na svojo zavest.
- **PREHRANA** - hrana z veliko sladkorja in maščob negativno vpliva na koncentracijo. Pijte veliko vode, ki jo možgani potrebujejo pri miselnih procesih.
- **MEDITACIJA** - k izboljšanju koncentracije pripomore, da se umirite in zazrete vase.

