



SVETOVANJE in VREDNOTENJE  
**ZNANJA ZAPOSLENIH**

2016 • 2022

Središče za svetovanje in vrednotenje  
znanja zaposlenih Gorenjske



# KONCENTRACIJA

## OSREDOTOČENOST, ZBRANOST

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



- Koncentracija pomeni usmerjena pozornost na en postopek ali eno zamisel. Če si želimo misel shraniti v spomin, se moramo nanjo osredotočiti, jo zaznati in o njej razmišljati. Samo tako bomo zamisel lahko hitro in kvalitetno uresničili.
- 
- **Kako veste, da imate probleme s koncentracijo?**
- Misli vam begajo iz ene teme na drugo,
- težko se osredotočite na eno temo za več kot nekaj minut,
- »skačete« med nedokončanimi projekti in opravili,
- po vaši glavi se podi veliko dobrih zamisli, ki jih ne uresničite zaradi pomanjkanja časa.
- 
- **Vaja za krepitev koncentracije:**
- V dnevnem časopisu si izberite članek, katerega vsebina vam ni zanimiva. Članek preberite samo enkrat. Nato ga zapišite ali ustno obnovite in poskusite s čim manj besedami zajeti bistvo. Potem članek še enkrat preberite in preverite, če ste zajeli vse pomembne podrobnosti.

