



## KESKENDUMISKOOLITUSE AJAKAVA

Kellaaeg	kestus	teemad
9.30	1:30	Sissejuhatus Tutvumine. Ootuste selgitamine Tüüpilised normaalse mälu vead, mis segavad keskendumist Kuidas mälu ja aju töötab
11:00	0:15	<i>Kohvipaus</i>
11:15	1:30	Tähelepanu 5 tehnikat. Harjutused Ettevalmistus ja kohalolek Individuaalne töö ja soovitus
12:45	0:45	<i>Lõunapaus</i>
13:30	1:30	Süsteemsus aitab. Multitasking Soovitused tulemuste parandamiseks
15:00	0:15	<i>Virgutuspaus</i>
15:15	0:45	Pausi vajadus ja vajalikkus Kokkuvõte päevast
16:00		Lõpp

**Koolitaja - Tauri Tallermäe**

**[www.kiirlugemine.ee](http://www.kiirlugemine.ee)**