



KESKENDUMISKOOLITUSE AJAKAVA

Kellaaeg	kestus	teemad
10.00	1:30	Sissejuhatus Tutvumine. Ootuste selgitamine Tüüpilised normaalse mälu vead, mis segavad keskendumist Kuidas mälu ja aju töötab
11:30	0:15	<i>Kohvipaus</i>
11:45	1:30	Tähelepanu 5 tehnikat. Harjutused Ettevalmistus ja kohalolek Individuaalne töö ja soovitused
13:15	0:45	<i>Lõunapaus</i>
14:00	1:30	Süsteemsus aitab. Multitasking Soovitused tulemuste parandamiseks
15:30	0:15	<i>Virgutuspaus</i>
15:45	0:45	Pausi vajadus ja vajalikkus Kokkuvõte päevast
16:30		Lõpp

Koolitaja - Tauri Tallermaa

www.kiirlugemine.ee