

LernTrainer Voraussetzungen

Inhalte: Konzentration; Arbeitsplatz & Pausen

Bearbeitungszeit: ca. 1 Stunde 30 Minuten

Nutzungsdauer: 10 Wochen

Konzentrationsprobleme können innere und äußere Ursachen haben. Finden Sie die Ursachen Ihrer Konzentrationsprobleme heraus und ergreifen Sie Gegenmaßnahmen. Und trainieren Sie Ihre Konzentration mit einem unterhaltsamen Lernspiel.

Oft sind auch ein ungünstiger Arbeitsplatz oder die Lernzeiten eine Ursache für mangelnden Lernerfolg. In diesem Kapitel können Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Lernzeiten optimieren und Sie finden Hinweise, wann Sie welche Art von Pausen machen sollten.

E-LEARNING FÜR LERNKOMPETENZ

Mit dem LernTrainer wird die Steigerung der Selbstlernkompetenz innerhalb weniger Stunden möglich.

AKTIVES LERNEN

Die durchgängige Interaktivität im LernTrainer bringt Lernende zum Nachdenken. Viele Aufgaben und Übungen sorgen für hohe Aktivität der Lernenden und ermöglichen nachhaltiges Lernen.

KÖNNEN STATT WISSEN

Zuerst werden neue Lernstrategien ausführlich erklärt und trainiert. Dann wird die Unterstützung zurückgefahren, bis die Lernenden die Techniken selbstständig beherrschen. Spezielle Übungen fördern die Anwendung des neu Gelernten.

PRAXISRELEVANZ

Bei der Auswahl der Aufgaben wurde auf hohen Anwendungsbezug geachtet. So können bestimmte Übungstexte ausgedruckt werden, um praxisrelevantes Trainieren zu ermöglichen. Checklisten und Skripte erleichtern die Umsetzung in den Alltag.

Zur LernTrainer Website: www.lerntrainer.de

Direkt zum Shop: <https://lerntrainer.talentlms.com/catalog>

cogni.net GmbH
Hohenlindener Str. 1
81677 München
www.cogni.net
info@cogni.net
Tel. 089 3090594-0



Konzentration steigern

Wie gut ist Ihre Konzentration (5 min.)

Stellen Sie anhand einer interaktiven Übung fest, welchen negativen Einfluss Ablenkung auf Ihre Konzentration haben kann.

Konzentrationsprobleme feststellen (2 min.)

In diesem Lernmodul können Sie anhand von Fragen überprüfen, wie gut oder schlecht Ihre Konzentration ist.

Störfaktoren erkennen (4 min.)

Spüren Sie Störfaktoren auf, die Ihre Konzentration verschlechtern können.

Ursachen erkennen (4 min.)

Erfahren Sie, was Sie gegen die sieben häufigsten Ursachen von Konzentrations-Problemen machen können.

Probleme lösen (8 min.)

Hier finden Sie Vorschläge, wie Sie Konflikte lösen können, die Ihre Konzentration stören.

Tipps und Tricks (4 min.)

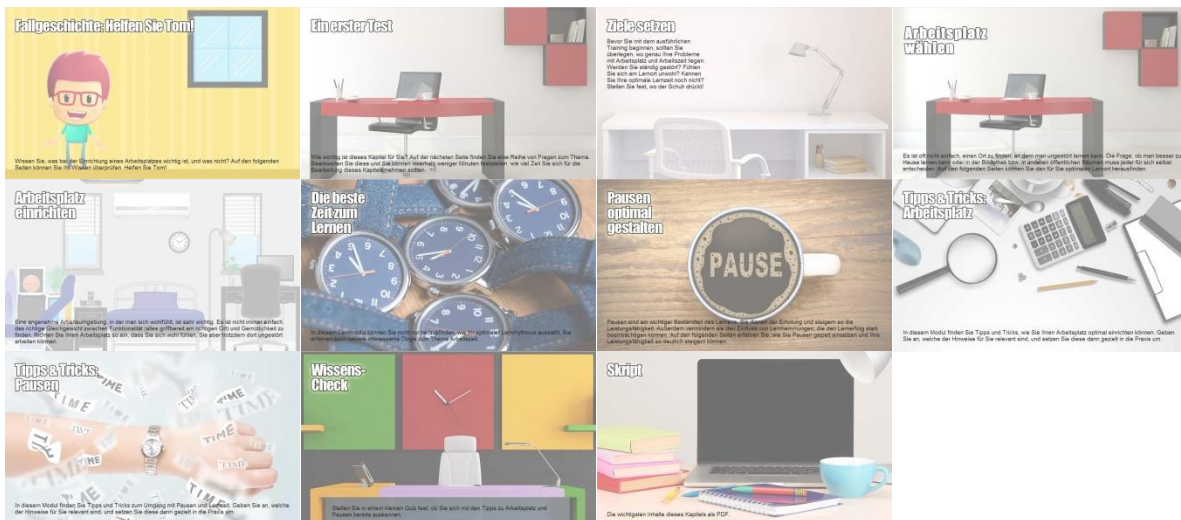
In diesem Modul finden Sie Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Konzentration steigern können.

Get3 (Lernspiel) (6 min.)

Mit diesem Lernspiel können Sie Ihre Aufmerksamkeit und Konzentration trainieren.

Skript

Die wichtigsten Inhalte des Kapitels als Text zum Ausdrucken.



Arbeitsplatz und Pausen

Fallgeschichte: Helfen Sie Tom (4 min.)

Wissen Sie, was bei der Einrichtung des Arbeitsplatzes wichtig ist und was nicht? Auf den folgenden Seiten können Sie 10 Fragen überprüfen, helfen Sie Tom!

Ein erster Test (2 min.)

Überprüfen Sie anhand einiger Fragen, ob dieses Modul für Sie interessant ist.

Ziele setzen (6 min.)

Überprüfen Sie, wo genau Ihre Probleme mit Arbeitsplatz und Arbeitszeit genau liegen.

Arbeitsplatz wählen (5 min.)

Finden Sie heraus, wo der für Sie optimal geeignete Lernort liegt.

Arbeitsplatz einrichten (4 min.)

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz so einrichten, dass Sie sich wohlfühlen und gleichzeitig ungestört arbeiten können.

Die beste Zeit zum Lernen (5 min.)

Finden Sie mehr über Ihren optimalen Lernrhythmus und die für Sie beste Lernzeit heraus.

Pausen optimal gestalten (5 min.)

Pausen sind ein wichtiger Bestandteil des Lernens. Erfahren Sie, wann Sie welche Art von Pausen machen sollten.

Tipps Arbeitsplatz (3 min.)

In diesem Modul finden Sie Tipps, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal einrichten können.

Tipps Pausen (3 min.)

Hier finden Sie Tipps zum optimalen Umgang mit Pausen und Lernzeit.

Wissens-Check (3 min.)

Stellen Sie fest, ob Sie sich die wichtigsten Inhalte dieses Kapitels gemerkt haben.

Skript

Im Skript werden die wichtigsten Hinweise zu Lernzeit und Pausen zusammengefasst.