



Aneta Januchta

Konspekt zajęć
kursu Profesjon@lny trener

- 1. Temat:** Jak poprawić koncentrację uwagi?
- 2. Czas trwania** – (45 min.)
- 3. Cel ogólny:** Będziesz znać czynniki wpływające na koncentrację umysłu

Cele szczegółowe :

Wiedza – mniej czasu będziesz poświęcać na naukę, gdyż wzrośnie Twoja szybkość przyswajania informacji;

Umiejętności – będziesz umiał zapamiętać więcej, szybciej i skuteczniej;

- 4. Metody:** wykład, rozmowa kierowana, dyskusja, obserwacja;
- 5. Środki :** rzutnik multimedialny, formularze po 1 ma osobę;

PRZEBIEG	czas	UWAGI
1. Moduł organizacyjno – integracyjny: <ul style="list-style-type: none"> – przedstawienie się trenera – podanie tematu szkolenia i spraw organizacyjnych (slajd) – przedstawienie się uczestników oraz sformułowanie przez nich oczekiwań wobec szkolenia – zaprezentowanie celu szkolenia 	5 min.	Jeśli grupa jest niewielka i jest na to czas można wprowadzić ćwiczenie integracyjne związane z koncentracją uwagi, np. Piłka.
2. Część merytoryczna: <ul style="list-style-type: none"> – określenie celu gry, instrukcja – realizacja gry pt. Nazwij sześć (obserwacja) – refleksje (rozmowa kierowana), – wnioski w postaci wykładu (slajd, rozdanie skryptów) – odniesienie do praktyki (dyskusja, rozmowa kierowana) 	15 min.	

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o. o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach





Projekt współfinansowany ze środków
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

<p>3. Część merytoryczna (przykładowe ćwiczenia na koncentrację):</p> <ul style="list-style-type: none">– rozdanie przykładowych formularzy z ćwiczeniami (praca indywidualna, na formularzach znajdują się polecenia)	<p>15 min.</p>	
<p>4. Zakończenie szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none">– ewaluacja (forma indywidualna, ćwiczenie zwierciadło zespołu mające za zadanie przekazanie informacji zwrotnych dot. szkolenia i tematu)– pożegnanie uczestników	<p>10 min.</p>	

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o. o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach



Lechaa Consulting Sp. z o.o.
www.lechaa.pl
NIP: 712-278-35-96,
Regon: 004182334,
Sąd Rejonowy w Lublinie XI Wydział Gospodarczy
Krajowego Rejestru Sadowego nr KRS: 0000173751,
Kapitał zakładowy: 50.000 zł

