

Leeratelier: Concentratie deel 1



Inhoud

➤ Concentratie en haar beïnvloedende factoren

➤ Actie

- Plannen



Sessie 1

- Tips

- Concentratietraining



Sessie 2



Europese Unie
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



Actie

- ✓ Psycho-sociale problemen → begeleiding
- ✓ Fysieke factoren → tips
- ✓ Motivatie /doelstellingen/perspectief → plannen
- ✓ Actief studeren → studiemethode
- ✓ Algemeen: concentratieoefeningen

Actie: tips

- ✓ **Goede werkruimte: licht, orde, temperatuur,...**
- ✓ **Gezonde voeding**
- ✓ **Voldoende slaap**
- ✓ **Voldoende beweging**
- ✓ **Frisse lucht**
- ✓ **In- versus ontspanning**
- ✓ **...**

Actie: Concentratieoefeningen

Opdracht:

Per 2: elk vertelt 2 min over het afgelopen weekend. Wat heeft de ander gezegd?

Actie: Concentratieoefeningen

Opdracht:

http://www.schooltv.nl/beeldbank/clippopup/20040927_senegal01

Bekijk het filmpje en beantwoord ondertussen mijn mails

Actie: Concentratieoefeningen

Opdracht:

Zie oefening <http://lms.vdab.be/lms-lmm>

<http://lmsprod.vdab.be/content/pkg16461/page19720.htm>

Actie: Concentratieoefeningen

Clou:

**als je twee dingen tegelijk doet, daalt je focus en
dus je geheugencapaciteit**

Actie: Concentratieoefeningen

Opdracht:

<http://www.garagetv.be/video-galerij/catwalk/Telspelleke.aspx>

Tel het aantal keer dat de basketbal botst

Actie: Concentratieoefeningen

Clou:

als je echt gefocust bent, wordt je niet zo snel afgeleid

Actie: Concentratietraining

Concentratietraining voor elk moment:

1. **Neem een boek en sla het op een willekeurige pagina open. Tel de woorden van een bepaalde paragraaf. Hertel om zeker te zijn. Tel in je hoofd en alleen met je ogen, zonder met je vinger de woorden aan te wijzen.**

Bespreking

Actie: Concentratietraining

Concentratietraining voor elk moment:

- 2. Tel in je gedachten terug van 100 naar 1**
- 3. Idem als oefening 2, maar nu met stappen van 3, dus 100, 97, 94,...**

Bespreking

Actie: Concentratietraining

Concentratietraining voor elk moment:

4. **Neem een stuk fruit, bvb een appel, en bekijk het van alle kanten. Richt er al je aandacht op en bestudeer hem goed. Probeer niet afgeleid te worden door gedachten die in je opkomen. Denk niet aan waar de appel vandaan komt, hoe duur hij is,... Gewoon kijken, voelen, ruiken en aanraken.**

Actie: Concentratietraining

Concentratietraining voor elk moment:

5. Idem als vorige oefening, alleen nu visualiseer je de appel met je ogen dicht. Probeer de appel te zien, te voelen en te ruiken in je gedachten. Vorm een duidelijk en helder beeld van de appel. Als het moeilijk wordt, doe dan je ogen open, kijk naar de appel en ga dan weer verder.

Actie: Concentratietraining

Concentratietraining voor elk moment:

6. Idem als vorige oefening, alleen nu visualiseer je de appel met je ogen open (leg de appel voor je best weg).

**Deze oefeningen worden trapsgewijs opgebouwd.
Ze maken het mogelijk rust in je hoofd te creëren.**

Laatste stap: probeer 5 min zonder gedachten te blijven.

Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!



Europese Unie
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



