

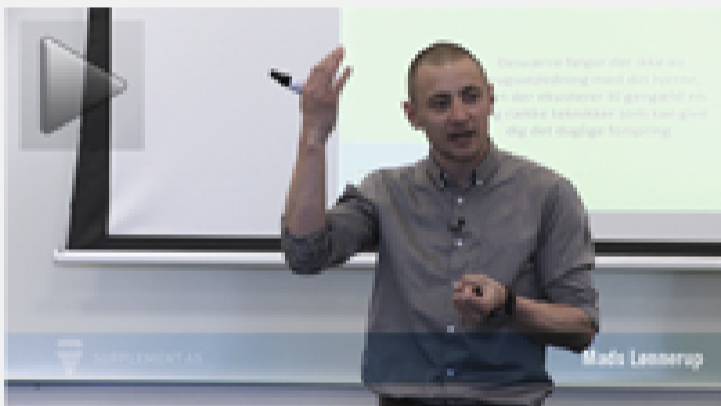


KONCENTRATION - Parkér mental støj

Har du nogen sinde siddet og læst en faglig tekst, for så pludselig at kunne konstatere, at du ikke har den fjerneste idé om, hvad der har stået på de tre foregående sider? Måske har din hjerne, simultant med læsningen, været travlt beskæftiget med dagens indkøb, ubetalte regninger eller fremtidige ferieplaner. Dette kaldes "mental støj" og forringer din koncentration.

Mental støj belaster hjernens kapacitet. Det er derfor vigtigt, at du starter med at rydde dit "mentale skrivebord", inden du giver dig i kast med dagens arbejde. Så minimerer du chancerne for at blive distraheret. Start dagen med at få parkeret alle uafsluttede opgaver, lav en lang liste over de ting, du endnu ikke har afsluttet – ikke blot i forbindelse med arbejdet, men også praktiske gøremål, telefonsamtaler, etc.

Du skal også fastsætte en deadline for, hvornår hver enkel opgave skal være afsluttet – og vær realistisk. Efterhånden som du overholder dine deadlines, vil din hjerne stole på, at de parkerede opgaver bliver løst.



Koncentration og fokus er nødvendigt, hvis vi vil opnå det, vi stræber efter. Se Mads Lønnerup fra SUPPLEMENT give nogle konkrete råd til hvordan du kan øge din koncentration i hverdagen.

Med ønsket om et forrygende forår.

Bedste hilsner
SUPPLEMENT AS

DER ER STADIG
PLADSER TILBAGE

“Gå gladere hjem fra arbejde end da du kom”

Århus den 16. maj | [TILMELD HER →](#)

- » Økonomistyring og budgettering – København: 14/5 2013
- » Gå gladere hjem fra arbejde end da du kom! – Århus: 16/5 2013
- » Knæk et regnskab – København: 17-18/6 2013
- » Bogholderi for begyndere - og opfriskning – København: 16-17/9 2013
- » Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Århus: 7-8/10 2013
- » Knæk et regnskab – København: 23-24/10 2013
- » Knæk et regnskab – Århus: 14-15/11 2013

ÅBNE

KURSER



SUPPLEMENT AS

DOWNLOAD VORES
KURSUSKATALOG

