

black  
out

un  
konzentriert

stress

schlechte  
noten

prüfungs  
angst

**dieses anbot ist kostenfrei.**

es steht allen lernenden des bwz uri zur verfügung.

wir freuen uns auf ihre unverbindliche  
anfrage per mail:

[lerncoaching@bwzuri.ch](mailto:lerncoaching@bwzuri.ch)

berufs- und weiterbildungszentrum uri

lerncoaching

attinghauserstrasse 12

ch-6460 altdorf

**mach was dagegen!**

**bwz uri lern  
coaching**

# bwz uri **lern coaching**

**was bringt es mir?**

**moti  
vation**

## **ich lerne:**

- herauszufinden, wie ich am besten lerne
- lernblockaden zu lösen
- mein lernpotential auszuschöpfen
- lernstrategien zu entwickeln
- meine fähigkeiten zu erkennen
- effizient zu lernen
- meine lernumgebung optimal zu gestalten
- mich gezielt auf eine prüfung vorzubereiten

**sicher  
heit**

**stärken  
erkennen**

**spass**

**ziele**

**lern  
erfolg**

**kompakte  
konzentration –  
immer mit dabei!**

halten sie die karte mit den beiden punkten so vor ihre augen, dass sie die punkte gut sehen können. führen sie nun die karte langsam zu ihrer nase und dann wieder langsam weg von ihrer nase bis ca. 20 cm entfernung. entspannen sie ihren blick. ein dritter, virtueller punkt erscheint in der mitte der andern zwei punkte.

anwendungsmöglichkeiten:

- vor einer prüfung
- bei unkonzentriertheit
- bei stress und druck
- vor einem wichtigen gespräch