

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

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