





Emährung

Weder ein leerer, noch ein überfüllter Magen fördem die Konzentration. Wenn regelmäßig ein grummeinder Magen vom Arbeiten ablankt oder Sie nach jeder Mittageben in ein Tief fallen, dem probieren Sie es mit vielen kleineren Maßzeiten über dem Tag verteilt.

Nüsse, Beeren oder Müsliriegel eind ideale Snacks für zwischendurch. Und ein Liegt nicht so schwer im Magen wie Lasagne oder ein Steak mit Pommes frites.



Bewegur

Bringen sie schwung in innen Amagt ein kurzer Spoziergeng um on Brock, zen Kniebewignen neben dem Schreibtisch oder ein kurzer Sprint zum Kopierer – Bewegung weckt die Lebensgeister und sorgt dafür, dass Sie sich anschließend

Eine langfristige Wirkung auf ihre Konzentration hat Ausdauersport. Wer Sportarten wie Laufen, Schammen oder Radfahren betreibt, sorgt nicht nur e dass sein Hirn besser durchblutet wird, sondern auch dafür, dass neue Hirnze



e-learning

How to increase your concentration

You have an important draft to complete, but you would rather do other things? Or you just have to finish reading a document but you almost fall asleep doing it? In this e-learning you will find out how to positively influence your concentration levels. Find out how to create an environment free of disturbances, what small lifestyle changes can result in, and when you actually need a break.

Duration: approx. 15 minutes

Language: 💳

Learning objectives

- Learn how to concentrate even over longer periods of time
- ✓ Know how to avoid and block out distractions

Contents

What will I learn in this training?

How do I stay focused on one thing for longer?

How do I block out distractions?

How does my lifestyle affect my concentration levels?

