

# ENERGIE & FOKUS

Was wir von den Shaolin lernen können

KONKRETES LERNERFOLGSTRAINING



## WARUM?

Die Rahmenbedingungen für lohnendes lernen sind überwiegend denkbar schlecht! Therapiemaßnahmen oder Nachhilfe gehen oft ins Leere, vergrößern noch die Frustration. Eine sinnvolle Veränderung ist theoretisch recht einfach, die Macht lieb gewonnener Gewohnheiten wird aber nicht so leicht gebrochen.

## Ziele:

- **Die Konzentrations- und Lernkiller ausschalten**
- **Einen gehirnfrendlichen Alltag gestalten**
- **Das „Mindset“ der Sieger entwickeln**

## Themen:

1. Die Macht der Selbstdisziplin
2. Brain Food ganz einfach
3. Die Lernmuskeln aktivieren
4. Unterschätzt: Lernfaktor Schlaf
5. Stress durch Selbstregulation bewältigen
6. Konzentration auf das Wesentliche
7. Stoische Stärke aufbauen
8. Eine spielerische Einstellung

Formate:      Individuelles Lerncoaching n.V.  
                  Impulsvortrag 45-90 Minuten  
                  ImpulsWorkshop 3h  
                  Multiplikatoren-Seminar II (2,5 Tage)

Referent:     Michael Franz

INFOS:        kontakt@m-g-franz.de