FOKUS – najpomembnejša sestavina za koktajl uspešnosti!

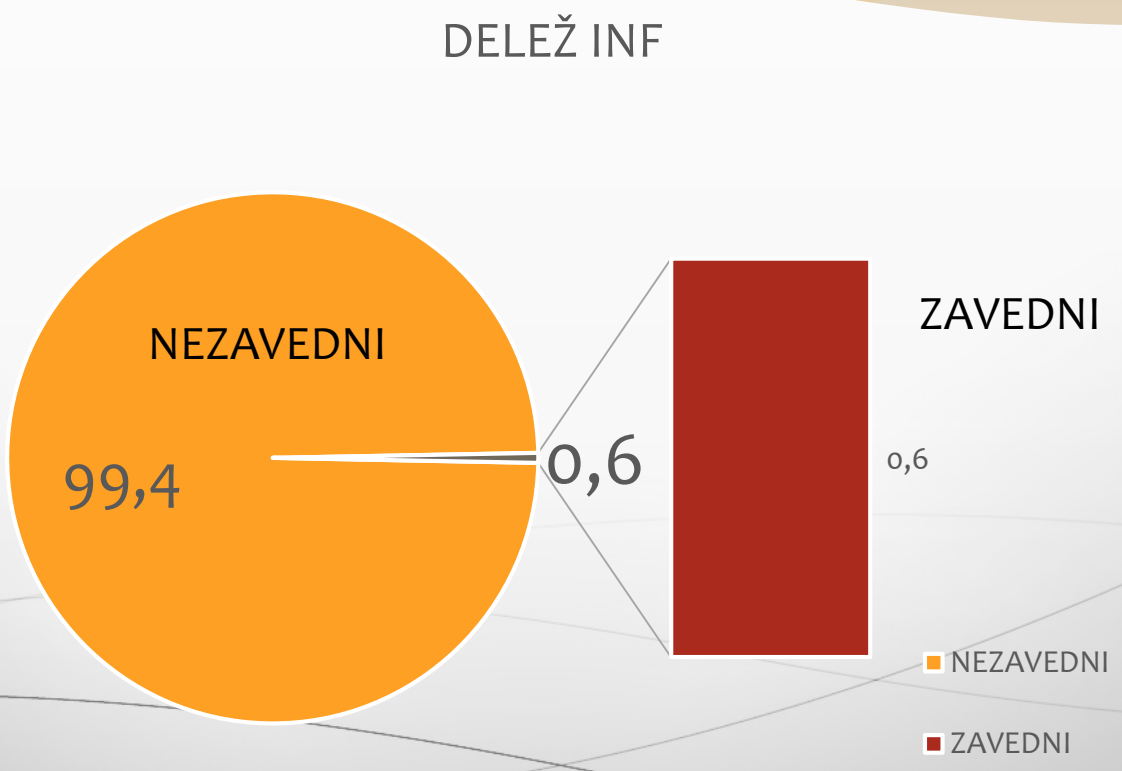
Matej Lunežnik, univ. dipl. psiholog

www.mentalni-trener.com

PROBLEMATIKA

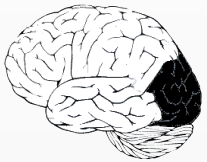
PRAKTIČEN PRIMER

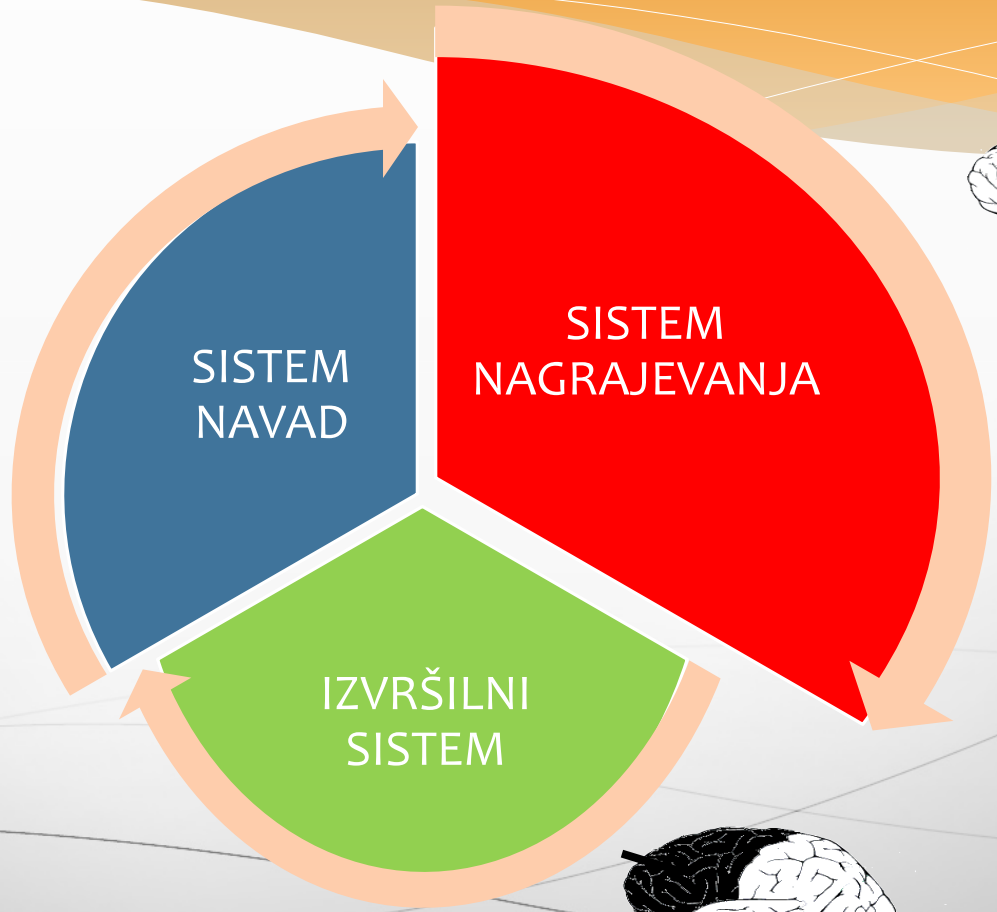
PROCESIRANJE INFORMACIJ



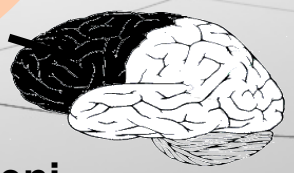
VOJNA MOŽGANOV

OKCIPITALNI reženj





PARIETALNI reženj



FRONTALNI reženj

PRIMER STORILNEGA SISTEMA

MULTITASKING

- VELIKO ŠTEVILO INFORMACIJ JE NA VOLJO I

- ***Poskus : pred vami so številke. Če je številka modre barve ji prištejte 7. Če je rdeče pa odštejte 7. Če je zelena pa pomnožite s 7.***

24	ČE MODRO + 7
14	ČE RDEČE – 7
7	ČE ZELENA *7

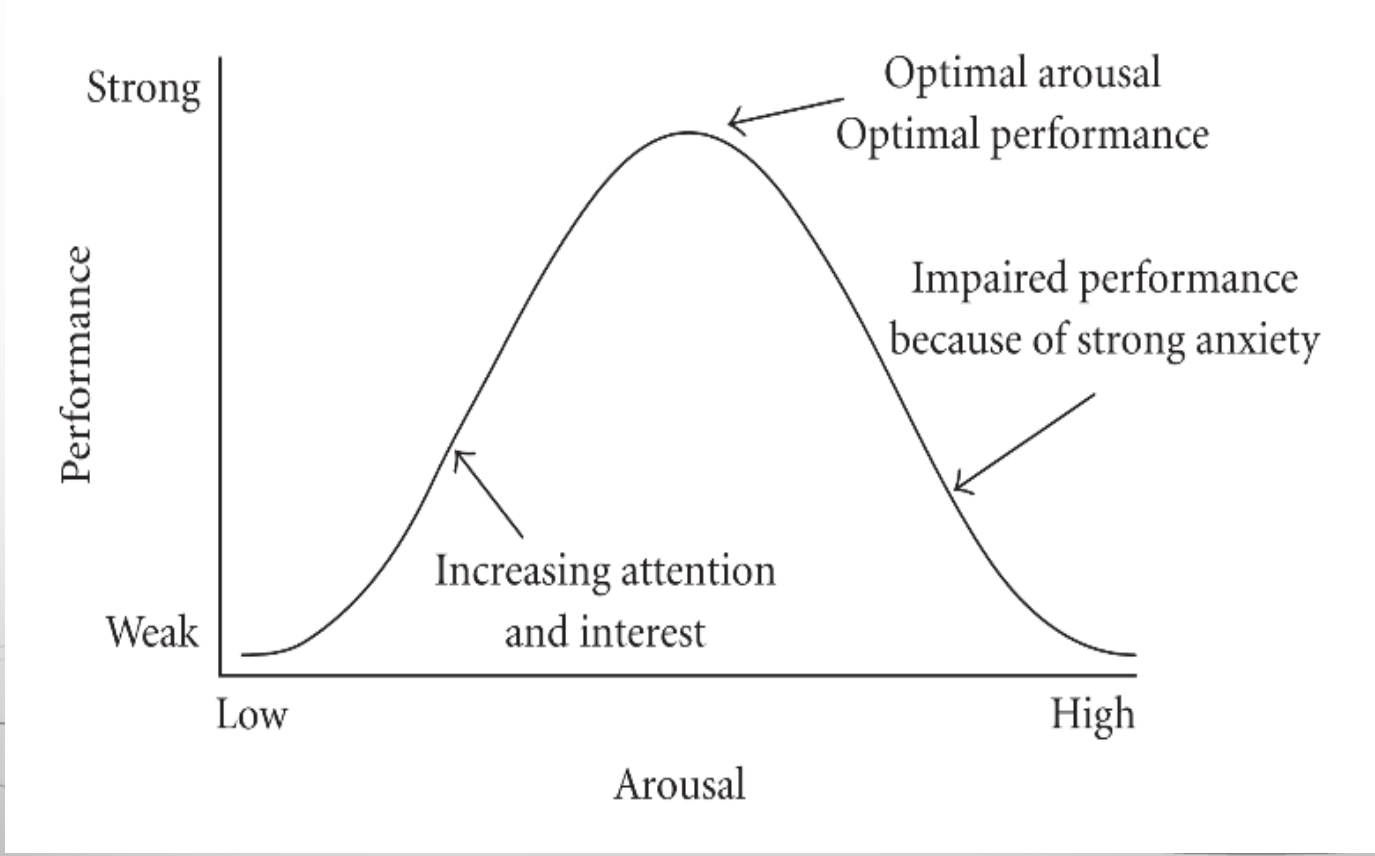
STOLPEC 1	
26	
53	
31	
77	
3	
9	ČE MODRO + 7
4	ČE ZELENA *7
5	ČE RDEČE – 7
62	
44	
29	
83	

	STOLPEC 2
ČE MODRO + 7 ČE ZELENA *7 ČE RDEČE – 7	37 89 8 18 26 2 42 51 95 7 9 76

MULTITASKING

- VELIKO ŠTEVILO INFORMACIJ JE NA VOLJO
- MULTITASKING ZVIŠUJE RAVEN KORTIZOLA
- POVZROČA STANJE FREEZE
- ZA 30 % ZNIŽA UČINKOVITOST

OPTIMALNA UČINKOVITOST



MODEL CAR

Cilj

Aktivnosti

Razlog

IZVESTI ZANIMIVO PREDAVANJE

- POISKATI UPORABNE INFORMACIJE O FOKUSU
- DODATI ZANIMIVOSTI
- ✓ VERJETI V SVOJE ZNANJE IN VASE
- ✓ BITI SPROŠČEN IN POZITIVEN
- ✓ DATI VSE, KAR ZNAM
- DOBRO ZNATI BESEDILO

- ŽELIM POKAZATI, KAKO STE LAHKO ŠE BOLJ UČINKOVITI. VAM POMAGATI
- ŽELIM NAPREDOVATI

KAKO DVIGNITI FOKUS

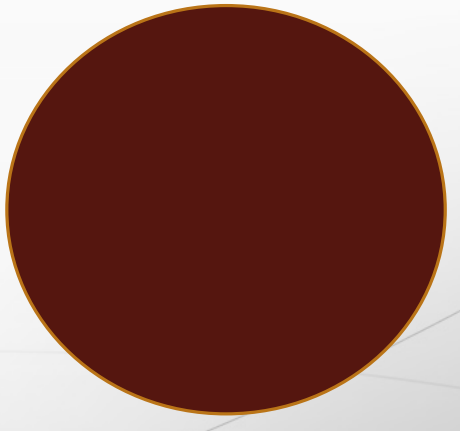
PRAKTIČNA VAJA – MENTALNI TRENING

- SPROSTITEV
- POZITIVEN FOKUS, NARAVNAN NA MODEL CAR
- POSTAVLJANJE TELESA IN GOVOR

VAJA

- PRAKTIČNA VAJA:

OZRITE SE NAOKOLI IN SE OSREDOTOČITE NA VSE, KAR JE RJAVEGA. DOBRO OPAZUJTE IN IZBERITE VSE, KAR JE RJAVEGA. ZAPOMNITE SI….



VSE JE TEŽKO, PREDEN POSTANE LAHKO.

www.mentalni-trener.com
info@mentalni-trener.com
Instagam: @mluneznik
FB: Matej Lunežnik

3. MARIBORSKI MARATON POZITIVNE PSIHOLOGIJE

POZITIVNA PSIHOLOGIJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

VEČER živo

Hvala za podporo:

NEW MOMENT

KRAFTART

ringaraja.net

LIDL SLOVENIJA

NA KONJU.SI
Konjeniški park Starošince

ax

mojaleta.si
Čas, poln življenja.

kliping

FLORENTINA®
SHOP & DESIGN

videolectures.net
exchange ideas & share knowledge

Ker nihče ne more živeti namesto vas!

3. MARIBORSKI MARATON POZITIVNE PSIHOLOGIJE

POZITIVNA PSIHOLOGIJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

VEČER živo

Z ljubeznijo pripravljava za vas:

PRiMERA zavezniki sprememb

nastja mulej
Akademija za kreativni razvoj in učinkovito sodelovanje

Ker nihče ne more živeti namesto vas!