Effizient(er) lernen und arbeiten

Eine Hilfe mit bewährten und
situationsentsprechend kombinierbaren Methodenelementen:

Der Optimierungszyklus

Ziel

Teamarbeit
mit Beachtung und Nutzung von
bewährten Kommunikationshilfen

Beispiel: Gruppenarbeit in Form von
TZI- Sitzungen

Einzelarbeit
mit Nutzung von " individuellen"
Arbeitstechniken

Beispiel: Selbstgesteuertes Lernen
anhand von schriftlichen Unterlagen
oder Information aus dem Internet
oder/und Mind-Map-Technik

Ausgleichsaktivitäten
Ausgleich nach anstrengenden Arbeitsphasen

Beispiel: Körperintegrative
Grundübungen gemäß
Anleitungsmodellen aus dem
EBK-Programm (Synergietraining)
zum Optimieren der gehirnbiologischen
Lernbedingungen

**Meditationspausen oder/und
Medienpausen (M.)**

Gelegenheit zu ruhigem Wahrnehmen
ohne Leistungszwang

Beispiel: Meditation in einem
Stille-Raum oder Rekreation mit
ausgewählter Musik

Information über Hintergrund und Konkretisierungen im Internet: www.BARK-Akademie.net
Copyright beim Verfasser: Dr. Peter Rohner