

קשב, ויסות והתנעה במצבי עומס

מרצה: קרן משה

סדנת זום

יום שני | 1.6.26

19:00

הכנה לבחינות בתנאים של עומס,
עייפות וקטיעות רצף.

- הבנת השפעת עומס וקשיי קשב על למידה ושליפה
- התמודדות עם דחיינות והימנעות לקראת בחינות
- חיזוק ויסות, קשב ותחושת מסוגלות
- בניית תנועה בלמידה גם כשאין מוטיבציה גבוהה
- בניית תוכנית הכוללת: נקודות התנעה וכלים תומכי קשב

הסדנה ללא עלות
ומותנית ברישום מראש