



## Referat mit Claudia May

### Lernstress – was tun bei Konzentrationsproblemen?

Prüfungen, können für ordentlich Stress sorgen. Darunter leidet dann auch die Konzentration und es geht mit dem Lernen nicht richtig voran.

Ob in der Schule, in der Lehre oder im Rahmen einer Weiterbildung im Beruf – das Lernen und Prüfungen begleiten die meisten Menschen weit über die Schulzeit hinaus. Das ist an sich auch etwas Gutes, schliesslich eröffnen sich durch zusätzliche Kenntnisse und Fähigkeiten zahlreiche neue berufliche Möglichkeiten.

Manchmal fällt es allerdings auch schwer, sich neben privaten Verpflichtungen noch auf das Lernen zu konzentrieren. Rücken dann die Prüfungstermine immer näher, sorgt das bei den Betroffenen in der Regel für mehr Druck – was es noch schwieriger macht, konzentriert zu lernen.

Claudia May gibt Tipps wie Stressfaktoren gezielt ausgeschaltet werden und ihr Kind oder sogar Sie selbst sich so optimal auf den Lernstoff konzentrieren können.



Claudia May  
Coach & Expertin für  
Konzentration & Lernen

Jetzt Link zum Referat per Mail bestellen  
sofort anschauen und profitieren!

CHF 45.00

[info@mayconsulting.ch](mailto:info@mayconsulting.ch)

oder

[info@zfmuv.ch](mailto:info@zfmuv.ch)

