



دانشگاه سمنان

مدیریت توجه و افزایش تمرکز	عنوان دوره
۴ساعته	مدت
جزوه دارد.	بسته آموزشی
تئوری ■ نرم افزاری □ کارگاه □ سمینار ■	نوع دوره
دکتر مهدی پروینی - عضو هیات علمی دانشگاه سمنان - دانشیار	مدرس
در عصر حاضر به دلیل سرعت بالای زندگی و تاثیر استفاده از فناوری، توجه و تعمق در حوزه های مختلف از زمینه های کاری تا روابط عاطفی کمرنگ شده و انسانها به یک نوع سطحی نگری سوق داده شده اند. با تداوم این رویکرد موازی کارانه و بها دادن به کمیت امکان ایجاد انباشتگی و کیفیت از بین می رود به طور مثال رایج ترین اشتباهی که فارغ التحصیلان دانشگاه مرتکب می شوند تغییر پی در پی زمینه کاری خود صرفاً بر اساس حقوق و دستمزد است که در نهایت منجر به ایجاد تخصص در ایشان نمی شود. هدف این کارگاه ارائه هزینه های عدم مدیریت توجه و نیز پیشنهاد تکنیک هایی برای افزایش تمرکز است.	هدف
<ul style="list-style-type: none">• هزینه های عدم مدیریت توجه• درباره مفهوم موازی کاری• فرهنگ منوکرونیک در مقایسه با فرهنگ پلی کرونیک• آیا واقعاً موازی کاری امکان پذیر است• هزینه های پنهان چندکارگی• درباره مفهوم توجه• تقویت ماهیچه های توجه• تمرین هایی برای افزایش توجه و تمرکز	سرفصل ها
شرکت در این سمینار به مدیران، کارشناسان و دانشجویان توصیه می شود.	ملاحظات