CONCENTRATIE + DOORZETTEN = STUDIERESULTAAT

Wim Rombaut

De kunst van concentratie is de kracht om - ook onder stress - snel terug te keren naar de modus van focus, ondanks frequente interne en externe afleiding en verleiding.

RODE DRAAD

- *Focus*: de kracht van gerichte aandacht.
- *Structuur*: optimale context creëren om te presteren: rituelen, digitale toolbox, ideale plaats om te studeren.
- *Discipline*: fysieke en mentale energie duurzaam inzetten, de wil/kracht om bij succes én bij tegenslag door te gaan.
- *PACE*: het tempo aangeven (voorbeeld: pacemaker, 'de haas' in een atletiekwedstrijd). In deze context is het een aanpak, ontwikkeld door Wim Rombaut, die als denkkader en attitude inspirerend is voor ouders, leraren en managers. PACE leiderschap is performant, authentiek, constructief en enthousiast.

10 TIPS VOOR CONCENTRATIE, DOORZETTEN EN EEN OPTIMAAL LEERRESULTAAT!

---

1. **Maak verbinding met je ademhaling.**
   Je voelt spanning, onrust, afleiding > denk 'Adem'> doe ademoefening.

2. **Zorg voor orde en overzicht om je heen.**
   Kies de geschikte ruimte om te studeren, en richt je bureau 'clean' in.

3. **Zet in op je fysieke energiebronnen.**
   Slaap, voeding, sport, voor je kinderen en voor jezelf.

4. **Focus op één taak en wees er streng in.**
   Multitasking is energieverlies, ga voor één taak per keer.

5. **Focus op je sterke punten, gebruik je talent.**
   Positieve psychologie zorgt voor motivatie en discipline.

6. **Verzorg het slaapritueel.**
   Voldoende slaap is essentieel, gebruik ontspanningstechnieken.

7. **Leer loslaten.**
   Ouders die kunnen loslaten inspireren hun kinderen: zij zullen dat ook leren.

8. **Geef het voorbeeld: doorzetten, ook bij tegenslag.**
   Geef vertrouwen, verantwoordelijkheidszin, veilig gevoel door voorbeeldfunctie.

9. **Leer reflecteren.**
   Begin met jezelf: elke dag, avond, korte terugblik, evaluatie, leren uit successen en fouten. Geef dit principe door aan je kinderen: reflecteren is de start voor leren.

10. **Verbind je met de anderen in je omgeving, creëer synergie.**
    In deze complexe en drukke tijden kan je het niet meer alleen. Zoek gelijkgestemden en deel je kennis en ervaring. Je kan heel veel van elkaar leren. Ouders leren aan elkaar en van elkaar.

Blogs:

Tik 'concentratie' in op de blogpagina http://www.wimrombaut.be/blog/

Enkele recente voorbeelden

http://wimrombaut.blogspot.be/2014/02/coachen-en-concentratietechnieken-pace.html

http://www.wimrombaut.be/presentaties-scholen-coachvaardigheden-en-concentratie/

Bronnen:

"Leer denken wat je wil denken" www.zen.nl
"Ik kies voor mijn talent" Luk Dewulf http://www.ikkiesvoormijntalent.be
"Het Element" https://www.managementboek.nl/boek/9789049100261/het-element-als-passie-en-talent-samenkomen-ken-robinson
"Leuker Leren" http://www.goodreads.com/book/show/12066223-leuker-leren