

ENTDECKE *Bodydoubling* GEMEINSAM PRODUKTIV!

Hast du Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren oder Aufgaben zu erledigen? Bodydoubling könnte die Lösung für dich sein! Bei dieser innovativen Methode arbeitest du gemeinsam mit einem oder mehreren PartnerInnen, die dich motivieren und unterstützen, während ihr an euren individuellen Aufgaben arbeitet.



VORMITTAGS

Jeden Mittwoch
auf Teams

09.00-10.30 Uhr

ABENDS

Jeden Donnerstag
auf Teams

19.30-21.00 Uhr

WWW.BEGLEITUNG.ORG



DAS BRINGT DIR:

- **Motivation:** Die Anwesenheit eines anderen hilft dir, fokussiert zu bleiben.
- **Struktur:** Regelmäßige Sessions schaffen eine produktive Routine.
- **Soziale Interaktion:** Arbeite in einer unterstützenden Umgebung und verringere das Gefühl der Isolation.
- **Verantwortlichkeit:** Gemeinsam an Zielen zu arbeiten, fördert die Eigenverantwortung.
- **Reduzierung von Ablenkungen:** Die Anwesenheit einer anderen Person kann helfen, Ablenkungen zu minimieren und den Fokus zu verbessern.

"Online-Bodydoubling kann eine effektive Methode sein, um die Produktivität zu steigern und die Herausforderungen von ADHS zu bewältigen, während man gleichzeitig soziale Interaktion hat."

Starte noch heute und erlebe, wie Bodydoubling deine Produktivität steigern kann!
Für weitere Informationen und zur Anmeldung kontaktiere uns unter:



JETZT KOSTENLOS ANMELDEN

FokusBegleitung
Handy: +41778089293
E-Mail: bodydoublingschweiz@gmail.com
www.begleitung.org

