



산만한 당신을 위한 집중력 향상법

2024년 제4차 일취월장 학습법 워크숍



주요 내용

- 대상** 충남대학교 재학생
- 신청 기간** 5.9(목) ~ 5.31(금) 16:30까지
- 참여 기간** 5.9(목) ~ 6.2(일) 23:55까지
(영상 시청 및 사후 설문 작성)

세부 주제

1. 집중력 방해 요인 파악하기
2. 집중력 향상을 위한 습관 형성, 운동과 학습 루틴

참여 특전 4개 영상 모두 수강 → 사후 설문조사 작성 → 꿈모아 마일리지 1시간 인정

신청 방법 학생경력통합관리시스템 (<https://withu.cnu.ac.kr>)에서 역량개발 → 역량개발 프로그램 → 프로그램명 클릭 → 신청하기