

모든 건 **집중**에서 시작된다

# 집중력

## 향상 특강



할 건 많고 시간은 부족한 우리에게 필요한,  
**'제대로 집중' 솔루션**



**대상** 인천대학교 재학생



**일시** 1회차 2026. 05. 19(화) 14시 ~ 16시  
2회차 2026. 05. 20(수) 14시 ~ 16시

★ 1, 2회차는 동일 특강으로 한 회차만 선택 수강하시면 됩니다.  
진행 방식: 온라인 강의(ZOOM)



**연사** 한국집중력센터 이명경 소장



**특강 내용** 1. 집중력의 이해 & 현재 나의 집중력 정도는?  
2. 학습 집중력 향상을 위한 공부 방법  
3. 지속적 집중력 향상을 위한 정서 관리 방법  
4. 집중력을 높이는 생활습관 및 환경 관리법



**신청방법** STARinU → 학습관리 → 교내비교과  
→ [심리특강] 검색 → 회차 선택 신청

★ [혜택] 특강 공결문 제공 / 생활원 별점 최대 1점 감면



**문의** 대학생활상담센터 ☎ 032-835-9168