Zentrum für Lernen und Lernstörungen
Zollstraße 12a, 6060 Hall in Tirol
E: lernzentrum@umit.at

AUFMERKSAMKEITSTRAINING

Das Training richtet sich an Kinder im Alter von 7-10 Jahren mit Aufmerksamkeitsproblemen, denen Struktur, Organisation und Motivation für Hausaufgaben und schulische Anforderung oft fehlt. Der Kurs findet ab 17. Februar 2021, jeweils mittwochs von 16:30-17:45 Uhr, ein Semester lang, in Kleingruppen von max. 5 Kindern, statt.

Themenbereiche:

- **Lerntipps für den Alltag**
  - Zeitliche Organisation - Gestaltung der Hausaufgabensituation- Strukturierung, Planung
  - Räumliche und materielle Organisation – Ordnung am Arbeitsplatz, Organisation der Arbeitsmaterialien
  - Inhaltliche Organisation – Lerntipps, neue Bewältigungsstrategien im schulischen Alltag
  - Freude beim Lernen – „Lernen lernen“ mit anderen, „Lernen leicht gemacht“
- **Konzentrationstraining**
  - Dynamische Übungen zur Steigerung der Aufmerksamkeit/ Konzentrationsphasen
  - Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und Merkfähigkeit
- **Lernen und Emotionen**
  - Zusammenhang von Emotion, Kognition und Verhalten
  - Ressourcenorientierte Arbeit am Selbstbild
  - Selbstwertgefühl verbessern- eigene Stärken kennen und Schwächen akzeptieren
  - Identifikation, Analyse und Korrektur von dysfunktionalen Kognitionen
  - Entwicklung und Einsatz von positiven Selbstinstruktionen und Selbstbelohnungen
- **Entspannung statt Anspannung**:
  - Kennenlernen von verschiedenen Entspannungstechniken

Kosten & Anmeldung

Die Kosten belaufen sich auf 190 € pro Semester. Sie erhalten von uns eine Rechnung, sobald der Betrag eingegangen ist, ist der Kurs final gebucht. Bis eine Woche vor Kursbeginn ist eine Stornierung kostenlos möglich.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an lernzentrum@umit.at. Bitte geben Sie dabei den Namen des Kindes, Adresse, Klassenstufe sowie eine Telefonnummer an, unter der Sie zu erreichen sind.