



AUFMERKSAMKEITSTRAINING

Das Training richtet sich an Jugendliche im Alter von 11-16 Jahren mit Aufmerksamkeitsproblemen, denen Struktur, Organisation und Motivation für Hausaufgaben und schulische Anforderung oft fehlt. Der Kurs findet ab 21. 02. 2023, an 12 Terminen im Sommersemester 2023, jeweils dienstags von 17:00-18:15Uhr, in Kleingruppen von max. 5 Jugendlichen, 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

Termine
21.02.23
28.02.23
07.03.23
14.03.23
21.03.23
28.03.23
18.04.23
25.04.23
09.05.23
16.05.23
23.05.23
06.06.23

Kosten & Anmeldung

Die Kosten belaufen sich auf 220 € pro Semester und sind bei der Anmeldung zu bezahlen. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung erst vollständig ist, sobald die Kursgebühr eingegangen ist. Sie erhalten eine Bestätigung, sobald der Kurs final gebucht ist. Bis eine Woche vor Kursbeginn ist eine Stornierung kostenlos möglich.

Bankverbindung: UMIT Hall in Tirol, IBAN: AT49 3600 0000 0068 6428, BIC: RZTIAT22
Verwendungszweck: ZLL_Aufmerksamkeitsgruppe



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