

Lieber Schüler,
liebe Schülerin!

Kennst Du das?

Du sitzt im Unterricht, versuchst aufzupassen und **zack!** bist Du schon wieder abgelenkt. Es fällt dir schwer, länger zuzuhören und dadurch bekommst du oft wichtige Infos nicht mit?

Wir zeigen Dir wie Du erneut Chef oder Chefin Deiner Aufmerksamkeit wirst und selbst bestimmst wohin Du sie lenkst, damit Dir die Schule und das Lernen zuhause wieder leichter fallen!

Wir zeigen Dir:

- wie Du in Zukunft besser und länger zuhören kannst
- mit Stress vor Schularbeiten und Tests lernst umzugehen
- einfache Übungen, um schnell wieder wach zu werden
- wie Du Dich wichtige Infos im Unterricht leichter mitbekommst
- wie Du deinen Frust in Erfolg verwandeln kannst

Komm und hol Dir:

„Konzentration to go!“

Allgemeines

Worum geht's?

Seit der Entdeckung der Neuroplastizität des Gehirns ist bekannt, dass dieses sich wie die Muskeln des Körpers trainieren lässt, weshalb bewusste Aufmerksamkeitssteuerung und Konzentrationsfähigkeit erlernbar sind. Darin liegt der Schlüssel. Wir zeigen Ihrem Kind wie das geht!

Wie funktioniert's?

Konzentration to go ist ein Selbsthilfeprogramm, das durch das Erstellen eines individuellen Trainingsplans genau auf das Alter Ihres Kindes abgestimmt werden kann. „Konzentration to go“ eignet sich daher für Kinder ab 6 Jahren ebenso wie für Jugendliche.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns darauf weiterzuhelfen!

Information:

Mag.a Doris Pühringer
Leitung, Psychotherapeutin

Institut Apädo
Praxis für Heilpädagogik und Psychotherapie
Kaiserstraße 14/8
1070 Wien
Tel: 01 5246293
E-Mail: apaedo@inode.at



KONZENTRATIONS- UND AUFMERKSAMKEITSTRAINING NACH APÄDO

Konzentration
to go!

Für Kinder
und Jugendliche



Liebe Eltern,
Liebe PädagogInnen!

Unser Programm

Warum
„Konzentration to go“?

Die zunehmende Digitalisierung der letzten Jahre führte zur drastischen Reizüberflutung vieler junger Menschen. Dadurch fällt es einigen SchülerInnen immer schwerer ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und sich dadurch bei den Hausaufgaben, beim Lernen und insbesondere im Unterricht zu konzentrieren.

Dies resultiert unter anderem in:

- Stress beim Lernen
- Schwierigkeiten bei der Lernorganisation
- Überforderung in der Schule
- Schnelle Lernfrustration
- „Taube Ohren“

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann können wir Ihr Kind mit unserem individuell abgestimmten Selbsthilfeprogramm gerne unterstützen:



Unser Angebot bestehend aus insgesamt 10 Einheiten

- **1. Einheit – Informatives Erstgespräch**
- **8 Einheiten zu je 50 Minuten:**
 - * Aufbau der Konzentrationsleistung
 - * Einsatz aller Wahrnehmungskanäle
 - * Aktivierung und Entspannung
 - * Abwechslungsreiche Übungen
 - * Feedbackschleifen
 - * Übungen für zuhause mit Erfolgstagebuch
- **10. Einheit – Abschlussgespräch**

Wir erarbeiten mit Kindern und Jugendlichen folgende Themen:

- Fokussierung der bewussten Aufmerksamkeit
- Erhöhung der Aufmerksamkeitsspanne und der Konzentrationsleistung
- Einsatz auditiver und visueller Wahrnehmungstrainer
- Stabilisierung durch bewusste Körperentspannung und Aktivierung
- Mentale Stärkung im Wahrnehmen der Selbstkontrolle und Selbsteffizienz
- Zunehmende Selbstsicherheit und Vertrauen in die eigene Leistung



„Konzentration to go!“