

Vollkonzentriert  
und ganz coool!.....

## **Konzentrations- und Stressbewältigungstraining für Schulkinder**

Probleme in der **Konzentration** wirken sich nachteilig auf das Lernverhalten und den **Lernerfolg** sowie die **Lebensqualität** von Kindern aus. Auch bei ihnen ist die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wichtig, um gesund zu bleiben. Sind die Kinder leicht ablenkbar, brauchen lange, um eine Aufgabe anzufangen, machen Flüchtigkeitsfehler und haben oft eine geringe Ausdauer, dann leiden diese Kinder selbst am meisten.

Mit Geschichten, vielen Übungen und einer Menge Spaß lernen die Kinder sich selbst kennen und einschätzen.

Ein Konzentrationstraining in der Gruppe bildet die reale Schulsituation nach und hat den Vorteil, dass die Kinder lernen mit den Ablenkungen, wie sie durch eine Gruppe passieren, umzugehen.

### **Ziele und Inhalte des Trainings sind:**

- Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung des Selbstvertrauens und des Selbstwertes
- Entspannungsverfahren
- Stressbewältigungsstrategien

**Kursdauer:** 6 Treffen zu je 2 Einheiten á 45 Min.

**Kurs I:** Donnerstag 16 – 17.30 Uhr  
laufend neue Kurse

**Kurs II:** Mittwoch 16 – 17.30 Uhr  
laufend neue Kurse

**Ort:** Praxis für Kinderpsychologie

**Mag. Silvia Rauhofer**

1190 Wien, Sieveringer Str. 32 A

**Gruppengröße:** 8-10 Kinder

**Zielgruppe:** Kinder der 2. – 4. Klasse  
Die **Kosten** pro Kind betragen € 120,--

**Anmeldung:** Fr. Fuchs 0650 720 0761