

A U F G E W E C K T & A U F M E R K S A M

eine

# Gruppe für Kinder

mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen



## Worum geht's hier?

Eine Gruppe für 4-6 Kinder, in welcher sie über das Selbstinstruktionstraining lernen, ihre Aufmerksamkeit zu verbessern und ihre Konzentration anhaltend zu fokussieren. Sie verbessern ihre Ausdauer und können ihre Impulse besser kontrollieren, lernen Entspannung und Stressreduktion sowie eine feinere Selbstwahrnehmung, vor allem im Umgang mit ihren Mitmenschen.

## Der Ablauf

- Phase des Ankommens: Sesselkreis
- Entspannung: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Arbeitsphase: Bearbeitung von Übungen mit Hilfe von Selbstinstruktionskarten
- Spielphase: etwas hören, schmecken, riechen, ertasten; Konzentrationsspiele
- Abschluss

Leitung: Mag<sup>a</sup>. Marion Koch (Klinische- und Gesundheitspsychologin, ADHS-Trainerin)

Ein Start der Gruppe ist nach Absprache jederzeit möglich

0699-11990002

[office@delta.or.at](mailto:office@delta.or.at)

## Hier für Sie da

Kalsdorf

Hauptplatz 4  
8401 Kalsdorf

Deutschlandsberg

Hörbinger Str. 17  
8530  
Deutschlandsberg

Graz

Hallerschlosstr. 8  
8010 Graz

