

FAX-ANFRAGE AN

04825 – 90 25 655

Absender:

(ggfs. Stempel)

Name: _____

Institution: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich / Wir interessieren uns für:

Gruppentraining für _____ Personen

Einzeltraining

Unser Weg zu Ihnen:



Sehr gern kommen wir auch zu Ihnen und besprechen alles weitere vor Ort. Hierfür kontaktieren Sie uns bitte wahlweise per Fax, per Mail oder Telefon.

Information & Beratung

Ihre Ansprechpartnerin

Sabine Dambeck

Zertifizierte MKT-Trainerin

Büros: **ZiH**
Zentrum für individuelle Hilfen
Unterm Cleve 119 - 121
25712 Burg (Dithmarschen)

3K-Aktiv e.V.
Seestraße 1b
23879 Mölln (Hzgt. Lauenburg)

Telefon: **0481 / 21 22 1000**
0163 / 24 35 859

Mail: sabine.dambeck@3k-aktiv.de

Internet: www.3k-aktiv.de
www.trauma-pädagogik.de

3K KOMPETENZ
KOMMUNIKATION
KONFLIKTPRÄVENTION E.V.

Wir sind vom Finanzamt Itzehoe als gemeinnütziger Verein anerkannt.
Steuer-Nummer 18/293/74862
Vereinsregister Pinneberg VR1861 PI

ZiH
ZENTRUM FÜR INDIVIDUELLE HILFEN
by 3K

*„Es ist schwer, viele Wege des Lebens
zugleich zu gehen.“*

Samos – gr. Philosoph 500 v.Ch.



Marburger Konzentrationstraining (MKT)

**MKT-Training
für Kinder & Jugendliche**

3K-AKTIV.de

3K-AKTIV.de
Version 01/2019

3K AKTIV

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) Gruppenveranstaltungen



In unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist der Alltag von Kindern und Jugendlichen geprägt von:

- ▶ äußeren Stressreizen
- ▶ Leistungsdruck
- ▶ Reizüberflutung
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Zeitmangel
- ▶ inneren Stressreizen wie Angst
- ▶ Gefühle der Hilflosigkeit / Überforderung
- ▶ negatives Denken

Jugendliche erleben den Übergang zum Erwachsenen als außerordentlich stressreich und reagieren folglich häufig mit aggressiven Verhaltensweisen und Konzentrationsstörungen, oder sie verarbeiten ihre Probleme auf einer psychosomatischen Ebene mit Erscheinungsbildern wie Kopf- und Bauchschmerzen, Durchfall, Ess- und Schlafstörungen, etc.

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder und Jugendliche, die leicht ablenkbar sind und z.Bsp. in der Schule oder bei den Hausaufgaben Probleme haben.

Die Teilnehmer trainieren an sechs Terminen (einmal pro Woche) jeweils 90 Minuten; zusätzlich finden begleitend 2 Elternabende statt.

Im MKT lernen die Kinder und Jugendlichen in Kleingruppen von 4 (Mindestgruppengröße) bis 6 Teilnehmern, wie man am besten mit Herausforderungen umgeht, Frustration vermeidet und sich konzentriert den jeweiligen Herausforderungen stellt. Es werden verschiedene Bereiche trainiert:

Entspannung



Entspannung ist eine Voraussetzung für Konzentration. Für viele Kinder/Jugendliche ist es sehr schwierig, zur Ruhe zu kommen, um sich zu konzentrieren. Mit Hilfe von Entspannungsübungen lernen sie sich hier systematisch zu entspannen.

Reflexiver Arbeitsstil

Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht?

Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung?

Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe?

Impulsiv arbeitende Kinder/Jugendliche lernen, sich zu bremsen und zu kontrollieren, stark ablenkbare Kinder / Jugendliche lernen, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

Selbstbewusstsein

Viele unserer Trainingsteilnehmer erleben im Alltag ständig Misserfolge. Im MKT lernen sie, Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist (man kann ihn ja verbessern) – und dass sie vieles schon ganz gut können.

Auf diese Weise wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt, und sie sind eher bereit weiter zu lernen.

Training aller Sinne

Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken, Tasten und Sehen – wer alle Sinne nutzt, der lernt besser und mehr.

Wahrnehmung und Gedächtnis werden in spielerischen Übungen trainiert.

Motivation

Das Training macht den Meisten Spaß – zum Einen, weil sie Erfolgserlebnisse haben, zum Anderen weil sie belohnt werden.

Deshalb geben sie sich Mühe und lernen vieles, was sie sonst nicht einmal versucht hätten.

Elternabende



Beim MKT wird nicht nur mit den Kindern/Jugendlichen trainiert – auch die Eltern sind mit eingebunden.

Bei zwei Elternabenden (vorher & nach Abschluss) werden Informationen und Tipps vermittelt, und es können Erfahrungen ausgetauscht werden.

Kosten & Termine

Die Teilnehmergebühr in Höhe von **175,00 €** beinhaltet:

- 6 x 1 ½ Stunden Gruppentraining
- 2 Elternabende (ca. 2 Std.)
- inkl. Material
- bei Bedarf ein individuelles Nachgespräch

Weiterhin besteht die Möglichkeit als Selbstzahler intensive Einzeltermine entsprechend dem individuellen Bedarf in unserem ZiH-Zentrum für individuelle Hilfen in Burg (Dithmarschen) oder Mölln (Hrztg. Lauenburg) zum Preis von **47,50 €** (pro Std = 60 Min) zu buchen.

Informationen zu freien Terminen, den nächsten Kursterminen, zur Anmeldung und zu möglichen finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten erhalten Sie auf Anfrage.



Weiterhin bieten wir eine Vielzahl weiterer Veranstaltungen für Gruppen aber auch für Einzelpersonen zu den Themen:

**Zivilcourage
Aggressivität & Gewaltvermeidung
Umgang mit Konflikten
Selbstbehauptung**

sowie weitere individuelle Trainingskonzepte die je nach Trainingsinhalt auf Ihren Bedarf ausgerichtet werden können.



Sprechen Sie uns gern an oder besuchen Sie uns im Internet!

