

KoKoTrain®

Angebot

KoKoTrain® gibt es als Gruppen- und als Einzel-Training.

Vormittags:

KoKoTrain® „Komplett“ & **KoKoTrain® „2Phasen“** sind Gruppenangebote für Schulen. (z.B. über den Förderverein, Sponsoren, das Schulamt, ... zu finanzieren)

Nachmittags:

KoKoTrain® „Nach12“ & **KoKoTrain® „Individuell“** können auch Eltern unabhängig von der Schule für ihre Kinder buchen.

Ausführliche Informationen zu den Angeboten und zu Preisen gibt es auf unserer Internetseite www.kokotrain.de

KoKoTrain®

Kontakt

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter:

Telefon: **0203/2967881**
Mobil: 01522-9600728
M@il: info@kokotrain.de
Homepage: www.kokotrain.de

Das KoKo-Team:

Tom Bentgens
(Lerntherapeut)

Tobias Lessing
(Dipl.-Psych.)
Projektgruppe 2008

Pina Siaminos
(Dipl.-Sozialwissenschaftlerin)

Rebecca Stichel
(Dipl.-Psych.)

KoKoTrain®
Kombiniertes Konzentrationstraining
für Kinder



Was ist das?

Der Name steht für „Kombiniertes Konzentrationstraining“ und damit ist gemeint:

Bei KoKoTrain® lernen Kinder zunächst, richtig mit Stress (Ärger, Druck und Gernervtsein) umzugehen und dann lernen sie, wie sie sich konzentrieren können. Konzentration ist besonders wichtig in der Schule, aber auch zu Hause bei den Hausaufgaben und bei Freizeitaktivitäten.

KoKoTrain® ist ein Präventionsprogramm. Das Konzept soll also vorbeugen und verhindern, dass Stress-Situationen und Konzentrationsmangel ein Kind beim Lernen behindern.

Das Volk der KoKos

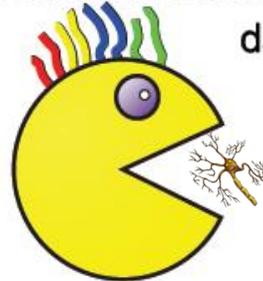
Der KoKo-Stressor...

...ärgert und nervt und hindert uns daran konzentriert mitarbeiten zu können und aufzupassen.



Der KoKo-Stressfresser...

...hilft uns dabei uns gegen den Koko-Stressor zu behaupten, damit wir...



... wieder Freude und Wohlgefühl empfinden können. Denn nur wenn wir entspannt sind, können wir uns richtig gut konzentrieren.

Ziele

- ✓ Stress erkennen
- ✓ Stress selbständig abbauen
- ✓ Entspannungstechniken kennen lernen und einsetzen können
- ✓ Bedingungen für hohe Konzentrationsfähigkeit und Konzentrationsübungen kennen lernen und später selbst schaffen
- ✓ Konzentrationsfähigkeit selbständig verbessern
- ✓ Ressourcen stärken und neu aufbauen
- ✓ Wahrnehmung trainieren
- ✓ Lernstrategien kennen lernen