

**FIT4Life**

**Lernen macht Freude**

Lernhacks: Gemeinsam mit Leichtigkeit lernen (lernen)

KONZENTRATION

MOTIVATION

GIRLPOWER

ERFOLG



„Lesen fällt mir besonders schwer. Unsere Lehrer lassen uns ständig wissenschaftliche Texte auf Deutsch lesen. Dafür brauche ich viel länger als meine Klassenkolleginnen. Wenn ich die Schule schaffen möchte, muss ich den ganzen Tag lernen.“

„Ich würde ja gerne lernen. Aber in der Nacht kann ich nicht schlafen, weil ich Alpträume von der Zeit habe, als er noch in unserer Wohnung gelebt hat und am Tag bin ich immer müde, weil ich nachts nicht schlafen kann!“

„Wenn ich mit meinen Freunden unterwegs bin, kann ich die Zeit nicht mehr genießen, weil ich immer daran denken muss, dass ich noch Schulaufgaben zu erledigen habe.“

## **Diese Gedanken und Sätze kommen dir bekannt vor?**

Wir helfen dir mit Lern-Hacks gemeinsam mit Leichtigkeit lernen (lernen)

### **WIE?**

In einem Zeitraum von 6 Terminen erarbeiten wir gemeinsam, wie sich das Lernen für die Schule besser bewältigen lässt. Durch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen gelingt es uns besser zu lernen und besser bei der Sache zu bleiben.

Zusätzlich werden Methoden vermittelt, die dabei unterstützen, sich bei innerer Unruhe zu entspannen. Durch das Erlernen von Methoden und Strategien steigen die Lernmotivation und die Freude am Lernen.

### **WER?**

Die Gruppe von etwa 7 jungen Frauen im Alter von 14 - 19 Jahren mit nicht-deutscher Umgangssprache und belastenden Erlebnissen trifft sich für jeweils 1,5 Stunden.

Da beim Lernen auch gegenseitige Motivation ein großes Thema ist, werden wir viele Möglichkeiten zum gegenseitigen Austausch von Lern-Hacks und Tricks haben. In der Gruppe können wir uns gegenseitig motivieren, stärken und Tipps geben.

### **WANN?**

Mittwochabend jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr

18.03.2020, 01.04.2020, 15.04.2020, 29.04.2020, 13.05.2020 und 27.05.2020

### **WO?**

Im möwe Seminarraum, Gonzagagasse 11/19, 1010 Wien

## **INFORMATION UND ANMELDUNG ZUM KOSTENLOSEN ANGEBOT:**

die möwe Kinderschutzzentrum Wien, Tel: 01 532 1515