



# Motiviert lernen mit ADHS

Erfolgreich Lernprozesse steuern



## LERNEN MIT ADHS

Jedes Kind mit ADHS ist einzigartig, daher bedarf ein Coaching massgeschneiderter, spezifischer Anpassungen. Es ist von grosser Bedeutung, die individuellen Ressourcen und Herausforderungen des Kindes zu erfassen, um einen wirksamen Ansatz für das Lernen zu entwickeln. Kinder mit ADHS können besonders von Techniken zur Selbstregulation profitieren, da es für sie schwieriger sein kann, das eigene Lernverhalten bewusst zu steuern.



## COACHEN LASSEN

Dein Gehirn funktioniert anders und benötigt aus diesem Grund Lernmethoden, die zu deiner Denk- und Arbeitsweise passen. Individuelle Strategien gezielt anwenden zu können, kann dir einen entscheidenden Vorteil in deiner Ausbildung verschaffen und dir helfen, deine langfristigen Ziele zu verwirklichen.

Erfahre, wie du Handlungen, Gedanken und Emotionen besser reflektieren, kontrollieren und regulieren kannst und schärfe das Bewusstsein zur Erkennung deiner persönlichen Stärken.

*FABIENNE FRISCHERZ*

FACHDIDAKTIKERIN  
DEUTSCH

LEHRPERSON SEK 1

PRAXISLEHRPERSON



## KONTAKT

[www.myadhs.ch](http://www.myadhs.ch)  
[myadhs.ch@gmail.com](mailto:myadhs.ch@gmail.com)



## Angebote

Coaching und Begleitung



### **COACHING FÜR LERNENDE**

Persönliches, individuelles Coaching für Lernende zur Förderung des Sozialverhaltens, der Lernstrategien und der Selbstregulation.

### **BEGLEITUNG FÜR ELTERN**

Begleitung bei ADHS-bedingten schulischen und familiären Herausforderungen, Unterstützung bei Elterngesprächen und beim kooperativen Austausch mit pädagogischen Fachkräften.

## Gehirngerecht lernen mit ADHS



Finden Sie das passende  
Angebot unter

[www.myadhs.ch](http://www.myadhs.ch)

[www.myadhs.ch](http://www.myadhs.ch)

