

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



Modul 1: Bag om bogstaverne ADHD

MANDAG D. 23. JANUAR 2023

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 16:00-19:00

Kl. 16.00 Velkommen på kursus

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser

Kl. 16.15 I første session ser vi nærmere på de bagvedliggende årsager, prævalens og kernesymptomerne ved ADHD og ADD.

- Hvad skyldes ADHD/ADD?
- Hvor mange har ADHD/ADD?
- Hvordan behandles det?
- Hvad står bogstaverne for?
- Hvad vil det sige at have vanskeligheder med opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet?
- Hvad er forskellen på ADHD og ADD?

Kl. 17:00 Pause

Kl. 17.15 I anden session går vi bag om bogstaverne og ser nærmere på hjernen med ADHD/ADD.

- Hvad det vil sige at have eksekutive vanskeligheder?
- Hvilke andre afledte vanskeligheder, kan der opstå, når man lever med ADHD/ADD?

Kl. 18.00 Pause

Kl. 18.15 I tredje og sidste session handler det om, hvordan diagnosen påvirker livet som helhed, hvordan diagnosen kommer forskelligt til udtryk afhængigt af fx livssituation og køn.

- I hverdagen
- På arbejde
- Under uddannelse
- I parforholdet og i familielivet

Kl. 19:00 Tak for i dag

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



Modul 2: Hverdagsstruktur

MANDAG D. 20. FEBRUAR 2023

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 16:00-19:00

Kl. 16.00 Velkommen på kursus

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser
- Mestring – hvad er (dit) mål?

Kl. 16.15 Overblik med kalendere, tavler og lister

Præsentation af systemer til at skabe overblik i hverdagen, fx kalenderen, Bullet Journaling, ugeplanen, whiteboardtavlen og To Do & Ta Da – lister.

Kl. 17:00 Pause

Kl. 17.15 Kom i gang, bliv ved og bliv færdig

Inspiration til en række strategier og tilgange, som kan hjælpe med igangsætning, vedholdenhed og afslutning.

Kl. 18.00 Pause

Kl. 18.15 Styr på madlavning, tøjvask og rengøring

Præsentation af en række systemer og strategier, som skaber bedre struktur og effektivitet omkring madlavning, rengøring og tøjvask.

Kl. 19:00 Tak for i dag

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



Modul 3: ADHD/ADD og arbejdslivet

MANDAG D. 20. MARTS 2023

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 16:00-19:00

Kl. 16.00 Velkommen på kursus

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser
- ADHD og arbejdsmarkedsmønstre

Kl. 16.15 Med ADHD/ADD på arbejde

I første session ser vi på, hvordan diagnosen ADHD/ADD kommer til udtryk i forskellige arbejdssammenhænge – og på hvilke områder voksne med ADHD/ADD oftest føler sig udfordrede, når de går på arbejde.

Deltagernes egne erfaringer med arbejdslivet er velkomne.

Kl. 17:00 Pause

Kl. 17.15 Organisering af arbejdsdagen

Anden session har fokus på strategier, systemer og tilgange, som kan gøre arbejdsdagen, planlægning, igangsætning og vedholdenhed. Vi kommer også omkring emnet tid, tidsfornemmelse og tidsoptimisme – og ser på strategier, som kan afhjælpe problemer med dette.

Kl. 18.00 Pause

Kl. 18.15 Samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen

I sidste session handler det om samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen og mellem kollegaer. Vi ser på de almindelige udfordringer med ADHD og kommunikation og samarbejde – og gennemgår forskellige tilgange til at bedre kommunikationen og samarbejdet. Afslutningsvis taler vi om, hvornår og hvordan man kan fortælle arbejdspladsen om diagnosen – og om det overhovedet er en god idé.

Kl. 19:00 Tak for i dag