



Bliv bedre til at forvalte din energi Online kursus

Torsdag d. 9. marts 2023 kl. 09.00-12.00
Online via Microsoft Teams

Program for dagen

- 9.00 - 9.45 **Energiregnskabet**
- ADHD/ADD er et energihandicap
 - Energiforvaltning vs. energi-skabelse
 - Hvad er et energi-regnskab og tankerne bag?
 - Energi-tømmermænd og energi-gæld
- 9.45-10.00 **Pause**
- 10.00 -10.45 **Sådan laver du og bruger energiregnskab**
- Giv dine daglige aktiviteter point
 - Kig på de store udgiftsposter og gør noget ved dem
 - Giv plads til tømmere mænd og betal din gæld med glæde
 - Individuel øvelse - find eksempler på store udgifter i dit eget regnskab
- 10.45-11.00 **Pause**
- 11.00-12.00 **Eksempler, erfaringsudveksling og sparring**
- Eksempler på energiregnskabet og arbejdet med udgiftsreduktion
 - Sparring på jeres store udgifter
 - Erfaringsudveksling blandt deltagerne
 - Sådan arbejder du videre på egen hånd

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

*ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 08-23
Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk*