

PROGRAM



ET GODT ARBEJDSLIV FOR VOKSNE MED ADHD/ADD

- VÆRKTØJER OG STRATEGIER TIL MERE PRODUKTIVITET OG TRIVSEL PÅ ARBEJDSPLADSEN

Lørdag d. 18. november 2023 Kl. 10.00 - 15.00

ADHD-foreningens sekretariat, Pakhusgården 50, 5000 Odense C

Kl. 10.00 Velkommen på kurset

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser og deltagere
- ADHD og arbejdsmarkeds mønstre

Kl. 10.15 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. 11.00 Pause

Kl. 11.15 Organisering af arbejdsdagen

Anden session har fokus på strategier, systemer og tilgange, som kan gøre arbejdsdagen mere organiseret, overskuelig og produktiv.

Vi gennemgår tilgange til opga-ve/tidsorganisering, planlægning, igangsætning og vedholdenhed. Vi kommer også omkring emnet tid, tidsfornemmelse og tidsoptimisme – og ser på strategier, som kan afhjælpe problemer med dette.

Kl. 12.00 Frokost

Kl. 12.45 Samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen

I den tredje session handler det om samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen, mellem kollegaer, og generelt på arbejdspladsen.

Vi ser på de almindelige udfordringer med ADHD og kommunikation og samarbejde – og gennemgår forskellige tilgange til at bedre kommunikationen og samarbejdet.

Kl. 13.30 Pause

PROGRAM



Kl. 13.45 Refleksionsworkshop

- **Skal jeg fortælle om min diagnose og hvordan?**
Gruppearbejde. Deltagerne reflekterer i mindre grupper over fordele og ulemper ved at fortælle en arbejdsplads om diagnosen. Hvordan gøres det bedst, hvis man vælger at gøre det – og hvilke erfaringer har deltagerne selv gjort sig med netop dette
- **Hvordan skal mit fremtidige arbejdsliv se ud?**
Individuel refleksion. Hvilke tanker gør du dig nu om dit arbejdsliv nu og i fremtiden? Hvad fungerer godt og hvor kan der være brug for justeringer? Er der nogle strategier, som du vil prøve af på din arbejdsplads?

Kl. 14.30 Kaffe og kage samt fælles opsamling og afslutning

Kl. 15.00 Tak for i dag.