

PROGRAM

ADHD OG PARFORHOLD
ONLINE PSYKOEDUKATIONS-KURSUS FOR PAR



- 16.00-16.05 Velkommen til psykoedukation for par**
- Præsentation af program og formål
 - Præsentation af underviser
- 16.05-17.00 Hvad er ADHD og ADD?**
- ADHD/ADD
 - Opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet
 - Eksekutiv dysfunktion
 - Emotional dysregulation
 - RSD – Rejection sensitivity Dysphoria
 - Tidsfornemmelse
 - Energi
- 17.00-17.15 Pause**
- 17.15-18.00 Når ADHD/ADD påvirker parforholdet**
- Parforhold gør os til bedre mennesker, men ADHD kan påvirke parforholdet og skabe ubalance
 - Gode parforhold (ifølge John Gottman)
 - Almindelige mønstre (ifølge Melissa Orlov)
 - Ubalancer (ifølge Ari Tuckman)
- 18.00-18.15 Pause**
- 18.15-19.00 Jeres parforhold**
- Hvad skal I være opmærksomme på?
 - Hvordan kan I få større indsigt og forståelse?
 - Melissa Orlovs 6 indsatsområder
- 19.00 Tak for i aften**

Vi gør opmærksom på, at der ud over de programlagte pauser kan blive indlagt pauser efter behov.