

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



Modul 1: Bag om bogstaverne ADHD

TORS DAG D. 11. JANUAR 2024

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 09:00-12:00

- Kl. 09.00 **Velkommen på kursus**
- Præsentation af program og formål
 - Præsentation af underviser
- Kl. 09.15 **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. 10.00 **Pause**
- Kl. 10.15 **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. 11.00 **Pause**
- Kl. 11.15 **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. 12.00 **Tak for i dag**

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



Modul 2: Hverdagsstruktur

TORS DAG D. 25. JANUAR 2024

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 09.00-12.00

- Kl. 09.00 **Velkommen på kursus**
- Præsentation af program og formål
 - Præsentation af underviser
 - Mestring – hvad er (dit) mål?
- Kl. 09.15 **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. 10.00 **Pause**
- Kl. 10.15 **Kom i gang, bliv ved og bliv færdig**
- Inspiration til en række strategier og tilgange, som kan hjælpe med igangsætning, vedholdenhed og afslutning.
- Kl. 11.00 **Pause**
- Kl. 11.15 **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. 12.00 **Tak for i dag**

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



Modul 3: ADHD/ADD og arbejdslivet

TORS DAG D. 8. FEBRUAR 2024

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 09.00-12.00

Kl. 09.00 **Velkommen på kursus**

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

Kl. 09.15 **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. 10.00 **Pause**

Kl. 10.15 **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. 11.00 **Pause**

Kl. 11.15 **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. 12.00 **Tak for i dag**