

PROGRAM

ADHD OG PARFORHOLD
ONLINE PSYKOEDUKATIONS-KURSUS FOR PAR



- 10.00-10.05 Velkommen til psykoedukation for par**
- Præsentation af program og formål
 - Præsentation af underviser
- 10.00-11.00 Hvad er ADHD og ADD?**
- Opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet
 - Eksekutive vanskeligheder
 - Emotional dysregulation og Rejection Sensitivity Dysphoria (RSD)
 - Tidsfornemmelse og energi
- 11.00-11.15 Pause**
- 11.15-12.00 Når ADHD/ADD påvirker balancen i parforholdet**
- Eksempler på mønstre og ubalancer, som kan opstå, når ADHD/ADD påvirker parforholdet negativt
 - Forslag til, hvordan I kan arbejde på en bedre balance
- 12.00 Tak for i dag**

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