

ADHD Mestring – inspirationskursus

- Inspirationskursus for unge og voksne med ADHD og ADD.

Kurset henvender sig til unge og voksne med ADHD og ADD, som vil arbejde med mestring af hverdagen og savner inspiration til gode systemer og strategier.

På kurset vil deltagerne blive introduceret til grundlæggende hverdagsmestring.

Vi vil komme omkring gode systemer til at skabe overblik over hverdagen, fx kalendersystemer, ugeplanen med og uden piktogrammer, Bullet Journaling og den gode morgenrutine.

Deltagerne vil blive præsenteret for ADHD-venlige tilgange til igangsætning og vedholdenhed, og vi vil udveksle erfaringer om, hvordan man kommer i gang med - og holder fast i de gode systemer og rutiner.

Derudover vil der være inspiration til systematisering af hverdagens opgaver, såsom tøjvask, oprydning, madlavning, indkøb, og hvordan man får styr på garderoben.

Dagen vil veksle mellem oplæg, øvelser og erfaringsudveksling, og der vil være mulighed for at få sparring på konkrete udfordringer både fra underviseren og de øvrige deltagere.

Tilmelding og mere info: www.adhd.dk

Velkommen til inspirationskurset - ADHD Mestring

Praktiske oplysninger

Lørdag den 5. september
2020, kl. 9.30-16.00.
Mødecener Odense,
Buchwaldsgade 48,
5000 Odense C.

*Fri parkering -
10 min. gang fra Bane-
gården.*

Pris: 1.690 kr.

Underviser



*Tine Hedegaard,
konsulent i
ADHD-foreningen*