ADHD-foreningen

ADHD Mestring

5. september 2020

ADHD-foreningens kurser omhandler både diagnoserne ADHD og ADD

GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT

ADHD Mestring – inspirationskursus

- Inspirationskursus for unge og voksne med ADHD og ADD.

Lørdag den 5. september 2020, kl. 10.00 – 16.00

Mødecenter Odense, Buchwaldsgade 48, 5000 Odense C (Fri parkering- 10 min. Fra Odense Banegård)

Tilmelding: www.adhd.dk

Pris; 1.690,- pr. person inkl. forplejning og kursusmaterialer.

Målgruppe
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.

Underviser
Tine Hedegaard, Cand.mag. Master i Socialt Entreprenørskab og certificeret R&R2 Trainer.
Er ansat som udviklingskonsulent, frivilligkonsulent og projektleder i ADHD-foreningen siden 2007.Har flere års erfaring med projektarbejde, metodeudvikling og undervisning i forhold til ADHD og ADD.

PROGRAM
ADHD Mestring 5. september 2020

Fra kl. 9.30	Kaffe med brød og registrering
Kl. 10.00 -10.15	**Velkomst ved kursusleder**
	Introduktion til dagen ved underviser Kort gennemgang af dagens program og målet med dagen. Præsentation af underviserne.
Kl. 10.15-10.45	**Skab et godt fundament og bliv den bedste udgave af dig selv** Mestringsstrategierne er toppen af isbjerget, når det handler om det gode liv med ADHD, og succes med at indføre systemer og mestringstiltag i hverdagen er ofte afhængig af din egen indsigt og viden om din ADHD. Derfor er det vigtigt at bruge tid på at skabe et godt fundament.
Kl. 10.45-11.00	**Kort pause (15 min.)**
Kl. 11.00-12.00	**Bedre overblik over tid, opgaver og aftaler** Eksempler på grundlæggende mestringsstrategier, som hjælper til overblik over tid, opgaver og aftaler. Erfaringsudveksling – hvad er det bedste system for dig, og hvad er andres erfaringer?
Kl. 12.00-12.45	**Frokost (45 min.)**
Kl. 12.45-13.45	**Hverdagens udfordringer – opgaver i hjemmet** Eksempler på mestringsstrategier, som gør det nemmere at overskue, planlægge, komme i gang og blive færdig med hverdagens opgaver i hjemmet.
Kl. 13.45-14.00	**Kort pause (15 min.)**
Kl. 14.00-14.45	**Igangsætning og vedholdenhed** Forstå hvorfor det kan være så svært at komme i gang med opgaverne og få inspiration til strategier, som kan hjælpe dig til at komme i gang med og færdiggøre de nødvendige opgaver.
Kl. 14.45-15.00	**Kaffe og kage**
Kl. 15.00-15.45	**Arbejds- og studielivet** Eksempler på mestringsstrategier, som kan hjælpe til bedre overblik og produktivitet på arbejdspladsen og i studiet.
Kl. 15.45-16.00	**Afslutning og tak for i dag** Hvad gør jeg nu, hvis jeg vil arbejde videre med mestring? Arrangementer i ADHD-foreningen i 2019.