



Konflikthåndtering med ADHD - grundforløb 29.-30. januar 2022 og 5.-6. marts 2022

Dalum Landbrugsskole, Landbrugsvej 65, 5260 Odense S, www.dalumls.dk

1. weekend: lørdag den 29. januar 2022 kl. 09.00 til søndag den 30. januar 2022 kl. 16.00
2. weekend: lørdag den 5. marts 2022 kl. 9.00 til søndag den 6. marts 2022 kl. 15.30

Tilmelding www.adhd.dk

Pris: 6.750,- pr. person – inkl. forplejning og kursusmaterialer

Ved samlet tilmelding til både "07-21 Konflikthåndtering – grundforløb" og "08-21 Konflikthåndtering – opfølgning for hele familien" opnås rabat på 700 kr. pr. familie.

Målgruppe

Kurset er for forældre til børn med ADHD/ADD. Andre (voksne) familiemedlemmer er også velkomne.

Formål og indhold

Familier med ADHD har ofte et højt konfliktniveau, hvor hverdagen er præget af konfrontationer, skænderier og ubearbejdede uoverensstemmelser. Det er selvsagt drænende for alle parter, og det kan gå ud over familiens trivsel og sammenhold. Men mange konflikter kan med den rette opmærksomhed og tilgang tages i opløbet. Og når de opstår, kan de bruges aktivt i forhold til at udvikle relationen. Men man kan som forældre have brug for at få redskaber til at håndtere konflikterne og få øje på det positive udviklingspotentiale, der også er indbygget i en konflikt.

Grundforløbskurset består af to weekender (lørdag-søndag). Den første weekend har fokus på at opbygge viden og klæde deltagerne på til at gå hjem og prøve nogle teknikker og forståelsesmønstre af. Den anden weekend fokuserer på at omsætte viden og erfaringer fra den første weekend og fra arbejdet derhjemme til konkret forebyggelse og håndtering af konflikter.

1. weekend

- At få det nemmere i den enkelte konflikt og med konflikter generelt, via viden og færdigheder
- Tilegnelse af grundlæggende viden om konflikthåndtering og om mekanismerne i en konflikts optrapning eller nedtrapning
- Viden om ADHD, som det opleves for den der har det, og for dem, der lever op ad det, med fokus på hvad det giver af udfordringer
- Brug af udvalgte modeller til at analysere konflikter, så det bliver muligt at forstå mekanismerne undervejs og vælge håndtere konflikter mere hensigtsmæssigt
- Samtalemodeller til at kunne begynde at skabe et bedre fælles rum for både at lytte, forstå, og kommunikere sine behov på en mere rolig og sikker måde

2. weekend

- At lære at håndtere en uløst konflikt på en hensigtsmæssig måde, så man sikrer, at konfliktløsningen sker på baggrund af gensidig forståelse af både egne og andres behov
- At omsætte den fremlagte konflikthåndteringsteori til praksis, tilpasset den enkelte situation
- Metoder fra den anerkendende tankegang til at få det godt med at håndtere en uløst konflikt, fordi man oplever konflikten og dens elementer fra en ny vinkel, der giver større overskud og dermed flere muligheder

Hvad får vi med hjem?

- En guide "Godt gået" fyldt med gode råd og redskaber til en hverdag med mere kærlighed og mindre kaos.
- En guide til børn og unge "Styr dit eget skib". Fyldt med idéer til det gode, det svære og det sjove.
- Kopi af oplæggene

Undervisere

JHO Consult – undervisning og supervision til familier med ADHD – www.jhoconsult.dk

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 07-21

Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk



Program

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

Lørdag den 29. januar 2022

Kl. 9.00	Kaffe og registrering
Kl. 9.30	Velkomst og introduktion til kursus – herunder præsentationsrunde
Kl. 10.30	Pause
Kl. 10.45	Overordnet forståelse af konflikt (herunder gruppearbejde)
Kl. 12.00	Frokost
Kl. 13.00	... Fortsat og forudsætningsviden om ADHD: Tilgang, personlighedsmodel, stressforståelse
Kl. 14.15:	Kaffe og kage
Kl. 14.45	Forudsætningsviden om ADHD: Stressforståelse, plantækning, motivation
Kl. 15.30	Pause
Kl. 15.45	Forudsætningsviden om ADHD: Plantækning, motivation, samarbejde
Kl. 16.30	Pause
Kl. 16.45	Konfliktforståelse og - håndtering – herunder gruppearbejde
Kl. 18.00	Aftensmad

Søndag den 30. januar 2022

Kl. 08.30	Kontrol og angst (oplæg og gruppearbejde)
Kl. 09.30	Pause
Kl. 09.45:	Kontrol og angst (oplæg og gruppearbejde)
Kl. 10.45	Pause
Kl. 11.00	ADHD-fokuserede samtalemodeller (oplæg og gruppearbejde)
Kl. 12.00	Frokost
Kl. 13.00	ADHD-fokuserede samtalemodeller (oplæg og gruppearbejde)
Kl. 14.15	Kaffe og kage
Kl. 14.30	ADHD-fokuserede samtalemodeller og hjemmeopgave
Kl. 15.30	Opsamling
Kl. 16.00	Kom godt hjem

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 07-21

Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk

Lørdag den 5. marts 2022

- Kl. 09.00 Kaffe og registrering
- Kl. 09.30 Velkommen tilbage og introduktion
- Kl. 09.45 Opsamling på hjemmeopgave
Fra problem til udfordring – egen opgave (oplæg og gruppearbejde)
- Kl. 12.00 **Frokost**
- Kl. 12.45 Anvendt anerkendelse (oplæg og gruppearbejde)
- Kl. 14.00 **Pause**
- Kl. 14.15 Fortsættes....
- Kl. 15.15 **Kaffe og kage**
- Kl. 15.45 Polaritet i tanke og tale: Samtalemodel
- Kl. 16.30 **Pause**
- Kl. 16.45 Fortsættes (inkl. gruppearbejde)
- Kl. 18.00 Aftensmad

Søndag den 6. marts 2022

- Kl. 08.30 Det gode motiv (undervisning, gruppearbejde)
- Kl. 10.00 **Pause**
- Kl. 10.15 Det gode motiv (fortsat, gruppearbejde)
- Kl. 12.00 **Frokost**
- Kl. 13.00 Det gode motiv (fortsat, gruppearbejde) – Hjemmeopgave
- Kl. 14.45 **Kaffe og kage**
- Kl. 15.00 Evaluering
- Kl. 15.30 Kom godt hjem

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

*ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 07-21
Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk*