

EARLY BIRD TILBUD

3-DAGES KURSUS BÆREDYGTIGT ARBEJDSLIV MED ADHD

Er du voksen med ADHD? Drømmer du om at udfolde dit potentiale og få mere overskud i hverdagen? Og har du mod på at se netop din ADHD i øjnene og aktivt skabe det arbejdsliv, der er bæredygtigt for dig? Så meld dig til dette 3-dages kursus.

Du kan ikke træne eller disciplinere dig fri af ADHD, men med selvindsigt og kloge strategier kan du udfolde dine styrker og overkomme dine udfordringer på en sund måde.

På dette kursus vil erfarne og engagerede undervisere hjælpe dig med at blive klogere på din ADHD og give dig viden, redskaber og støtte til at udarbejde en personlig plan for din vej til et bæredygtigt arbejdsliv med ADHD. For dig der ønsker det, kan du som afslutning på kurset få en af underviserne med som facilitator ved en samtale, hvor du drøfter din handlingsplan med din leder.

Kurset er et helt ekstraordinært tilbud med begrænsede pladser, så meld dig til i dag – vi glæder os til at byde dig velkommen!

KURSET ER FOR DIG DER

- Er voksen med ADHD og ønsker et bæredygtigt arbejdsliv.
- Er motiveret for at skabe positive forandringer i dit liv.
- Er åben for at dele dine erfaringer og lytte til andre i en gruppe af ligesindede.
- Ønsker at tage kontrol over dit arbejdsliv og finde strategier, der fungerer for dig.

KURSET GIVER DIG

- VIDEN OG INDSIGT
Du får adgang til den nyeste viden om ADHD hos voksne og forstå, hvad det betyder for dig i dit arbejdsliv. Vi præsenterer bl.a. oplæg om neurodiversitet og bæredygtigt arbejdsliv, der giver dig dybere indsigt i dine personlige styrker og udfordringer.
- PRAKTISKE REDSKABER
Du lærer konkrete metoder til at forvalte din energi og dosere dit overskud. Du får redskaber til at forebygge og håndtere arbejdsrelateret stress samt øvelser, der styrker din opmærksomhed,

koncentration og følelsesregulering.

- **RO, RAMMER & RELATIONER**

Kurset foregår i rolige, naturskønne omgivelser på Birkegaarden i Jyllinge, hvor der er plads til fordybelse og refleksion. Vi skaber et fortroligt rum, hvor du kan dele erfaringer med andre voksne med ADHD. Deltagerantallet er begrænset for at sikre, at der er tid og plads til hver enkelt.

- **PERSONLIG HANDLINGSPLAN**

Du bliver støttet i at udarbejde din personlige handlingsplan for, hvordan du vil implementere de nye strategier og rutiner i din hverdag. Hvis du ønsker det, tilbyder vi også en faciliteret samtale mellem dig og din leder, så I sammen kan skabe de bedste rammer for dit arbejdsliv.

- **EARLY BIRD BONUS**

Som deltager får du helt gratis et dugfrisk eksemplar af bogen Distræt & Dedikeret – inspiration til bæredygtigt arbejdsliv med AD(H)D, som udkommer til efteråret 2024. Bogen har Gitte og Nanna, der er dine undervisere på kurset, skrevet i samarbejde med en tredje medforfatter.

PRAKTISK INFORMATION

DATOER: Mandag den 16/9, 30/9 og 28/10 2024. Alle dage i tidsrummet kl. 9-16

STED: Birkegaarden, Tranevej 2, 4040 Jyllinge. Det er muligt at aftale afhentning ved nærliggende station, såfremt du ikke har bil og er udfordret i forhold til at nå frem med bus fra stationen.

PRIS: ~~10.000~~ 5.500 kr. inkl. moms (du sparer 4.500 DKK)

FORPLEJNING: Fuld forplejning og materialer inkluderet. Hvis du har fødevarerallergi eller ikke spiser bestemte fødevarer, bedes du informere om dette ved tilmelding.

TILMELDING: Tilmeld dig som privatperson eller via din arbejdsplads. Send en mail til gitte@gittedaugaard.dk eller ring på 30 33 10 22. Efter din tilmelding tager vi en kort samtale for at sikre, at kurset matcher dine forventninger. Din tilmelding er bindende, når du har betalt kursusgebyret.

DINE UNDERVISERE

På kurset vil du blive mødt af kompetente, veluddannede og engagerede undervisere fra Udvikling med Omtanke med dybdegående arbejdslivserfaring og insider-viden om, hvordan det er at leve og arbejde med ADHD. De trækker på mange års professionel erfaring med at skabe bæredygtige arbejdsliv og har en stærk forståelse for de særlige udfordringer, ADHD kan indebære.



Nanna M. von Qualen, Udvikling med Omtanke



Gitte Daugaard, Udvikling med Omtanke

HVIS DU VIL VIDE MERE

UDVIKLING MED OMTANKE - www.gittedaugaard.dk/

GITTE DAUGAARD - www.gittedaugaard.dk/gitte/

NANNA M. VON QUALEN - www.gittedaugaard.dk/nanna/

UDVIKLING MED OMTANKE
vi gør forskellighed til en styrke