

DISTRÆT & DEDIKERET

– INSPIRATION TIL ET
BÆREDYGTIGT ARBEJDSLIV
MED AD(H)D



3-DAGES KURSUS

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, som formidler og træner den viden og de redskaber, som du kan læse om i bogen *Distræt & Dedikeret - bæredygtigt arbejdsliv med AD(H)D*.

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 undviserne med som facilitator ved en samtale, hvor du drøfter din handlingsplan med din leder.

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.

OM UNDERVISERNE

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

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.