

Online-Training:

AD(H)S im Erwachsenenalter



Tools und Strategien für den Alltag

- ✓ kennenlernen
- ✓ trainieren
- ✓ an den Eigenbedarf anpassen
- ✓ 3 Treffen pro Workshop

Beginn: Donnerstag, 17. Oktober 2024 19 Uhr

Mein Wunschprojekt in drei Monaten

planen und durchführen – mit AD(H)S- Strategien

AD(H)S wird als Störung der Selbststeuerung angesehen. Aufgrund mancher Misserfolge in der bisherigen Lebensgeschichte werden größere und langfristige Projekte häufig ganz gemieden. Es fehlen Kompetenzen und Strategien zum Umgang mit dem etwas anders funktionierenden AD(H)S-Gehirn. In diesem Workshop werden Strategien vorgestellt, ausprobiert und eingesetzt an einem selbst gewählten, eigenen Projekt.

Themen-Workshop (2h), Donnerstag, 17. Oktober 2024 um 19 Uhr als Online-Treffen

- Vorstellung des Themas „Ein Projekt planen“ und der Strategien dazu, Training, Austausch, Einteilung in Zweier-Arbeitsgruppen

Die Zweier-Arbeitsgruppen bleiben während des Trainings zur gegenseitigen Unterstützung und Ermutigung in Kontakt.

Zwei Folgetreffen in der Gruppe (1,5 h), Donnerstag, 14. November und 12. Dezember jeweils um 19 Uhr

- Erfahrungsaustausch: Erfolge und Schwierigkeiten sowie mögliche Lösungsstrategien entwickeln

Kosten: 50 EUR /Pers. (Gesamtbetrag für alle 3 Termine) zu zahlen vor dem ersten Termin.

Referenten: Joachim Kristahn, Diplompsychologe und Christlicher Therapeut (IGNIS), jetzt mit eigener Praxis im aktiven Ruhestand, Joachim.Kristahn@t-online.de

Andrea Welzenbach, Christliche Beraterin (IGNIS), Heilpraktikerin für Psychotherapie, AD(H)S-Coach und Traumaberaterin mit eigener Praxis in Würzburg, ADHS@lebensberatung-welzenbach.de

Anmeldung: bei Andrea Welzenbach oder Joachim Kristahn über die Mailadresse.