

Mestring af hverdagen

For at få hverdagen med uddannelse, job og familieliv til at fungere skal man kunne planlægge, overskue tid, løse opgaver, styre sine følelser og samarbejde med andre.

Hvis du oplever, at nogle af disse ting er svære for dig, kan du have glæde af dette kursus.

Kurset er til unge og voksne, der har ADHD eller ADHD-lignende udfordringer. Det vil sige unge og voksne, som har svært ved at koncentrere sig, som kommer til at handle overilet, og som har uro i kroppen.

Kurset handler bl.a. om: Opmærksomhedskontrol, Hukommelse, Håndtering af tanker og følelser, Impulskontrol, Løsningsmuligheder og Konsekvenser, Planlægning samt Konflikthåndtering.



Deltagere:

Der er op til 12 deltagere på kurset.



Varighed:

Kurset består af 15 undervisningsgange á 2 timer. Der er som udgangspunkt undervisning én gang om ugen, og et kursus varer derfor ca. 3 måneder.



Adresse:

Den Gode Modtagelse
Åstrupvej 15
9800 Hjørring