

Netværk for medarbejdere

med ADHD & ADD og anden
personlighedsforstyrrende diagnose.

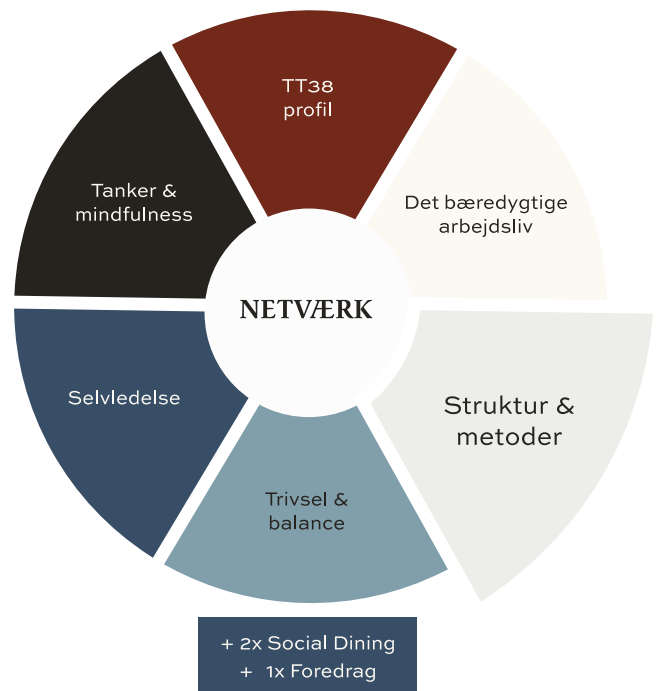


Modul 3: Struktur & metoder

Overskriften er i den grad den største udfordring man som medarbejder med diagnose støder på, det gælder både på job og privat.

Vi taler i plenum om mestring af struktur(er) og hvordan man kommer tilbage på "sporet" efter at føle sig forpustet og ude af stand til at navigere sig selv tilbage når kompasset er ude af kurs.

Ligeledes ser vi på teori og metoder til at undgå overbelastning i hjernen. Vi afslutter med en mindfulness øvelse.



+45 31 48 80 70
cr@reves.nu

CVR 26925274

REVES

WE MAKE PEOPLE TRY HARDER