Aan De Hele Dag: Leven met ADHD

ADHD kan invloed hebben op werk, wonen, financiën en in contact met anderen. Deze cursus helpt je om daar beter mee om te gaan.

Ontdek hoe je grip krijgt op je dagelijks leven

Leven met ADHD in een wereld waarin de meeste mensen geen ADHD hebben, kan uitdagend zijn. Misschien heb je vragen over je diagnose of wil je beter begrijpen wat ADHD voor jou betekent. In deze cursus krijg je informatie, praktische handvatten én de kans om ervaringen uit te wisselen met anderen.

Voor wie is deze cursus?

De cursus is bedoeld voor (jong)volwassenen van 18 tot 35 jaar met ADHD en een gemiddelde tot hoge intelligentie. Het is wenselijk dat de diagnose ADHD is gesteld. Herken jij jezelf hierin en wil je actief aan de slag met je ontwikkeling? Dan is deze cursus iets voor jou.

Wat kun je verwachten?

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur in een groep van ongeveer acht deelnemers. Deelname is vrijwillig, maar we verwachten wel dat je actief meedoet en zoveel mogelijk aanwezig bent. Door thuisopdrachten toe te passen, leer je de informatie beter toepassen in je dagelijks leven.

Onderwerpen die we behandelen

- Wat is ADHD en wat gebeurt er in je brein?
- Grip krijgen op je toekomst
- Je kwaliteiten en persoonlijke gebruiksaanwijzing
- Werken aan een positiever zelfbeeld
- Minder snel afgeleid raken
- Omgaan met uitstelgedrag
- Inzicht in je financiën en administratie

Meer weten of aanmelden?

Aanmelden kan via het aanmeldformulier op de https://propersona.nl/preventie/aan-de-hele-dag/

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00002-260615