

## ADHD Kursus

Kursus for mennesker med diagnosen ADHD.

### Kursets mål

Det er kursets mål, at deltageren på kurset får indsigt i ADHD og egne problemer og en forståelse for, hvad der skal til for at blive mere velfungerende i dagligdagen.

Deltageren får værktøjer til at kunne lære at forstå egne reaktioner og dæmpe/kontrollere uhensigtsmæssig adfærd. Det giver deltageren mulighed for at kunne håndtere dagligdagen anderledes, så det bliver muligt at møde til tiden, holde fokus og indgå i konstruktive relationer i hjemmet og på arbejdspladsen.

Kurset har en varighed på 24 timer fordelt på 12-48 uger.

### Deltagerens udbytte

Deltageren får:

- Forståelse af diagnosen ADHD
- Indsigt i egne problemer
- Konkrete værktøjer til at håndtere egne følelser og egen uhensigtsmæssig adfærd
- Forståelse for hvad der skal til for at blive velfungerende i dagligdagen

Kurset er et hands-on kursus, hvor deltageren får lejlighed til at afprøve nogle af værktøjerne, så deltageren forstår dem og kan bruge dem i dagligdagen. Det sikrer at deltageren ikke bare får en teoretisk viden, men faktisk er i stand til at ændre nogle ting i sin dagligdag.

Der er kun en deltager på hvert kursus, hvilket sikrer optimal indlæring og udvikling for deltageren.

Kurset bygger på en coachende tilgang til individet, koblet med værktøjer fra NLP, moderne psykologi, appreciative inquiry, og systemisk og narrativ teori.

### Undervisningsform

Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, refleksionsrunder og praktiske øvelser hvor deltageren får mulighed for at teste sin nye viden af.

Det hele foregår under supervision og coaching af underviseren.

Anders Rønnau  
Krekrælunds Alle 29  
8340 Malling  
Denmark  
Tel: 26 24 22 20  
coach@ronnau.com  
www.ronnau.com  
Reg. 7110  
kontonr. 189720  
CVR: 27151884

**Tid**

Kurset er på 24 timer fordelt på 12-48 uger. Afholdelsen af kurset aftales med den enkelte deltager/kommune/jobcenter, så datoer fastlægges efter aftale.

**Indhold**

Kursets indhold tilrettelægges løbende for at kunne hjælpe deltageren, hvor vedkommende har mest brug for det. Typisk indhold er:

- Introduktion til diagnosen ADHD
- Opbygning af selvværd og selvtillid
- Problemløsning med målrammetænkning
- Struktur på dagligdagen - op og ud af døren
- Konstruktiv kommunikation i hjemmet og på arbejdspladsen
- Ligeværd og samværd
- Håndtering af negative tanker og ubehagelige følelser
- At sætte grænser
- Stresshåndtering
- At være nærværende

**Sted**

Kurset afholdes via (video) Skype eller telefon.

**Underviser**

Anders Rønnau.

Anders er certificeret Associate Certified Coach gennem International Coach Federation, og han er Professional Member i ADHD Coaches Organization. Anders er uddannet NLP Master Coach Practitioner, og han har en Ph.d. i Anvendt Fysik og en Master i Produktdesign.

Anders har siden 2007 beskæftiget sig med coaching af mennesker med diagnosen ADHD og undervisning af forældre til børn med diagnosen ADHD.

Anders har siden 2012 udbudt uddannelsen ADHD Professionel, som er den eneste uddannelse i Danmark for lærere, pædagoger, hjemmevejledere og socialrådgivere målrettet coaching af børn, unge og voksne med diagnosen ADHD.

Læs mere om Anders på: [www.altomadhd.com](http://www.altomadhd.com)

**Kursusafgift**

*24 timers kursus fordelt på 12-48 uger.*

Kr. 22.950,-.

**Kontraktforhold**

Kursusafgiften er også inklusiv en kort afrapportering om deltagernes udvikling til betalende instans.

Beløbet forfalder i en rate inden kursusstart.

Tilmelding er bindende ved betaling af kursusafgift.

Der forbeholdes ret til ændringer i struktur og pris.

Der er mulighed for at få dækket kursus- og opholdsudgifterne ifølge lov om social service §85/§100/§102, da kurset er handicaprettet.

**Til Sagsbehandleren**

Send venligst bekræftelse af bevilling på mail sammen med de nødvendige informationer (inkl. EAN) til at der kan sendes en digital faktura.

**For nærmere information og booking**

Kontakt ADHD Coach Anders Rønnau på mail: [coach@ronnau.com](mailto:coach@ronnau.com)

Med venlig hilsen

Anders Rønnau