

# Að ná fram því besta með mig

Fræðsla um einkenni og afleiðingar meðvirkni



<b>Markmið</b>	Tilgangur námskeiðsins er að fræðast um einkenni meðvirkni og afleiðingar.
<b>Markhópur</b>	Námskeiðið er ætlað fólki á aldrinum 18 ára og eldri.
<b>Innihald</b>	Á námskeiðinu færðu fræðslu um einkenni og afleiðingar meðvirkni með fyrirlestrum og dæmisögum.
<b>Námsefni</b>	Námsefni byggist á fyrirlestrum og glærum frá kennara.
<b>Kennsluaðferð</b>	Fræðsla, dæmisögur og á síðasta degi munum við mynda hring og út frá því tjá okkur út frá efninu.
<b>Ávinningur</b>	Að námskeiði loknu eiga þátttakendur að hafa öðlast betri skilning á hugtakinu meðvirkni, og hafa skýrari sýn á hvernig þeir vilja haga lífi sínu.
<b>Tímasetning</b>	<i>Sjá nánar í yfirliti námskeiða.</i>
<b>Kennari</b>	Sigríður Jónsdóttir fíkniráðgjafi og ADHD markþjálfari