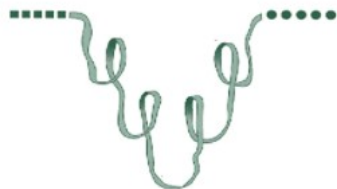


Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

ADHD getur verið þér fyrirstaða ef þú veist ekki hvernig þú virkar!



Markmið	Að fræðast um hvernig ADHD hefur á líf okkar, lærum hvernig við getum náð stjórn á lífi okkar og hvernig við getum byggt upp sjálfsmyndina. Við tökum skref í þessa átt á námskeiðinu.
Markhópur	Námskeiðið er ætlað fólki á aldrinum 18 ára og eldri.
Námsefni	Námsefni frá kennara.
Kennsluaðferð	Námskeiðið byggist á hópavinnu.
Ávinningur	Þetta hefur hefur fólk sagt um námskeiðin: <i>„Námskeiðið hefur hjálpað mér að átta mig á svo mörgu varðandi sjálfa mig, og hvað virkar fyrir mig. Einnig létt mér lífið á margan hátt.“</i> <i>„Ég hef fengið tæki til að vinna með. Ég er í lagi og hef eitthvað í dag til að stefna að.“</i> <i>„Ég hef fengið nýtt hugarfar og nýja sýn á marga hluti og löngun til að bæta mig, námskeiðið stóðst svo sannarlega þær væntingar sem ég hafði til þess.“</i> <i>„Ég hef fengið aukinn styrk til að framkvæma, auk þess að vita hvað ég vil með líf mitt.“</i> <i>„Ég er byrjuð að hugsa betur framtíðina og get tekið eitt skref í einu án þess að upp kemur veggur. Ég fékk miklu meira út úr námskeiðinu en ég bjóst við.“</i>
Tímasetning	<i>Sjá nánar í yfirliti námskeiða.</i>
Kennari	Sigríður Jónsdóttir ADHD markþjálfari