

Weiterbildungstage adhs20+:

«AD(H)S – SELBSTSTEUERUNG»

5 MODULE:

- Selbstannahme (Samstag, 24. August 2024)
- Medikation (Samstag, 21. September 2024)
- Impulssteuerung (Samstag, 26. Oktober 2024)
- Planung, Zeit- und Energiemanagement (Samstag, 16. November 2024)
- Umgang mit Gefühlen (Samstag, 14. Dezember 2024)

Dozentin:

*PD Dr. med. Monika Ridinger, Botschafterin adhs20+
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Zertifizierte medizinische Gutachterin SIM
Vertrauensärztin SGV*



Angesprochen sind:

Menschen mit oder ohne AD(H)S,
Studierende und Fachpersonen

Ort:

PH Campus Pädagogische Hochschule
ZH Lagerstrasse 2, 8090 Zürich

Kosten pro Modul:

Fr. 160.–für Mitglieder
Fr. 200.–für Nichtmitglieder

Anmeldung und weitere Informationen per E-Mail

info@adhs20plus.ch

(Die Module sind einzeln buchbar – es empfiehlt sich jedoch alle Module zu besuchen)



Schweiz. Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch

1. MODUL: Selbstannahme

Samstag, 24. August 2024, 09.00 - 16.30 Uhr

- Neurobiologie des „AD(H)S-Gehirns“ verstehen
- AD(H)S als „So-Sein“ annehmen
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, erweitern und vertiefen

Ziel: Selbstvertrauen stärken

2. MODUL: Medikation

Samstag, 21. September 2024, 09.00 - 16.30 Uhr

- Die unterschiedlichen Medikamente kennenlernen
- Medikamente als «Hilfsmittel» bei AD(H)S verstehen
- Balance finden zwischen haltlos und antriebslos

Ziel: Den Möglichkeitenraum erweitern

3. MODUL: Impulssteuerung

Samstag, 26. Oktober 2024, 09.00 - 16.30 Uhr

- Signale und Impulse bewusst wahrnehmen
- Tanz zwischen Gefühlen und Verstand
- Ziel und Teilziele im Auge behalten
- Modell, sich in jeder Situation für die bestmögliche Lösung entscheiden zu können

Ziel: Den Autopiloten überwinden

4. MODUL: Planung, Zeit- und Energiemanagement

Samstag, 16. November 2024, 09.00 - 16.30 Uhr

- Planung als Technik zum Selbstmanagement erkennen
- Verschiedene Planungstools und -möglichkeiten diskutieren
- Umgang mit „Störungen“ und „Hürden“ erkennen und überwinden

Ziel: Flexibilität erhöhen, Stress reduzieren

5. MODUL: Umgang mit Gefühlen

Samstag, 14. Dezember 2024, 09.00 - 16.30 Uhr

- Gefühle als situative Signale verstehen
- Gefühle und innere Spannung wahrnehmen und regulieren
- Umgang mit (negativem) Hyperfokus
- Johari-Fenster-Modell kennenlernen

Ziel: Mehr Leichtigkeit im Leben



P o t e n z i a l

adhs 20+ freut sich auf Ihre Teilnahme!

adhs
20+

Schweiz. Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch