

ADS/ADHS - Erfahrungsaustauschgruppe

für Erwachsene mit oder ohne Diagnose

Let's talk about ADHS

In der Gruppe besprechen wir ADHS-spezifische Herausforderungen, diskutieren schwierige Alltagssituationen und erfahren von Gleichgesinnten, welche Strategien und Werkzeuge sie im Alltag anwenden, wie...

Selbstmanagement

- Zeit- und Energiemanagement
- Planung und Struktur
- Umgang mit Stress und Überlastung

Selbstkontrolle

- Umgang mit Emotionalität und Impulsivität
- Lernen sich abzugrenzen

Selbstmotivation

- Umgang mit Alltäglichem, Uninteressantem
- Steuern der Übermotivation

Selbstaktivierung

- Konzentration und Fokussierung
- Steuern des Hyperfokus

Selbstannahme

- Umgang mit eigenem Kritiker und Selbstzweifel
- Selbstvertrauen stärken
- Fähigkeiten und Stärken von ADHS entdecken

Donnerstagabend in Zürich

Jeweils **19:00 – 20:30 Uhr**, in der Praxisgemeinschaft Kunsthaus, Untere Zäune 1, 8001 Zürich

Daten: 25.1 / 29.2 / 28.3 / 25.4 / 23.5 / 20.6 / 18.7

Donnerstagabend Online

Jeweils **19:00 – 20:30 Uhr**, Online

Daten: 11.1 / 15.2 / 14.3 / 11.4 / 6.6 / 4.7

Gruppenleitung:

Markus Hämmerli, ADHS-Coach, Cert. Integral Coach, Logosynthese Practitioner

Kosten:

35.- einzelner Abend

6er-Abonnement gültig für Zürich oder Online

165.- für Mitglieder von ADHS20+ (27.50)

195.- für Nichtmitglieder (32.50)

Anmeldung:

