

Weiterbildungstag adhs20+

«Matchentscheidend:
Mit ADHS eigene Strategien entwickeln»

Samstag, 13. September 2025

10.00 bis 16.30 Uhr

ZAG (Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen Kanton Zürich)
Turbinenstrasse 5, 8400 Winterthur



Angesprochen sind:

Menschen mit oder ohne ADHS und Fachpersonen

Kosten:

Fr. 160.– für Mitglieder*

Fr. 200.– für Nichtmitglieder*

inkl. Informationsunterlagen und Pausenverpflegung

(* 10% Ermässigung für Studierende)

Anmeldung und weitere Informationen per E-Mail

info@adhs20plus.ch

Anmeldeschluss:

10. September 2025, Platzzahl ist beschränkt!



Schweiz. Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch

«Matchentscheidend: Mit ADHS eigene Strategien entwickeln»

Dozent:

Markus Heyer

Beratung/Coaching/Organisationsentwickler, Projektteam adhs20+

In einer Welt voller Ablenkungen und ständiger Veränderungen sowie starren Strukturen in Schule und Beruf, fällt es Menschen mit ADHS oft schwer, ihren Platz zu finden. Der ADHS-geprägter Denkstil scheint nicht zu den täglichen Anforderungen zu passen, was dazu führt, dass Betroffene oft enorme Anstrengungen unternehmen, um mitzuhalten und ihre ADHS-Muster zu kompensieren.

Diese ständige Anpassung ist auf Dauer äusserst anstrengend und frustrierend.

Um einen guten Umgang mit ADHS zu finden, ist es zentral, den eigenen Denkstil zu verstehen und die Besonderheiten von ADHS als Teil der Identität zu sehen.

In unserem informativen und praxisorientierten Workshop zeigen wir auf, wie persönliche Strategien entwickelt werden können und was dabei «matchentscheidend» ist: Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, Mechanismen und Funktionsweise von ADHS kennen, sowie die Akzeptanz der eigenen Denkweise sind die Grundlagen auf denen individuelle Methoden entwickelt und ausprobiert werden können.

adhs 20+ freut sich
auf Ihre Teilnahme!



Schweiz, Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch