



Coachingsgroep ADHD

Coaching bij het leren omgaan met ADHD en ADD

Heb je de diagnose ADHD of ADD? Dan kun je problemen ervaren op het gebied van scholing, werk, relaties en in je dagelijks leven.

In onze coachingsgroep krijg je handvatten om beter om te gaan met de uitdagingen die ADHD of ADD met zich meebrengt. We bespreken verschillende belangrijke thema's die je kunnen helpen je situatie beter te begrijpen en te verbeteren.

Wat komt er aan bod?

- het accepteren van de diagnose
- psycho-educatie (wat betekent ADHD en ADD, kenmerken en gevolgen)
- plannen en organiseren
- omgaan met geld
- ontspanningstechnieken
- communicatie
- relaties

Wat kun je verwachten?

- Bespreken van thema's die je helpen inzicht te krijgen in je eigen situatie.
- Praktische adviezen en nieuwe vaardigheden voor in je dagelijks leven.
- Ontspanningsoefeningen, om meer rust en focus te vinden.
- Ruimte om eigen ervaringen te delen en van anderen te leren.

Introductiebijeenkomst

Voordat je begint met de coachingsgroep ADHD, neem je deel aan de introductiebijeenkomst. Hier krijg je uitgebreide informatie over de inhoud en werkwijze van de groep, zodat je weet wat je kunt verwachten.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 2,5 uur

Aantal bijeenkomsten: 13

Materialen: Je krijgt online modules en een werkboek.

Meedoen of meer weten?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Heb je vragen of wil je meer weten? Neem dan gerust contact met ons via trainingen@ggze.nl.

Coachingsgroep ADHD is een product van GGzE



GGzE www.ggze.nl