



Mehr Informationen:

Das Kursprogramm für Gruppen

In der Gruppenberatung gehen wir nach einem festen Kursprogramm vor. Die Themen, die wir besprechen, stehen also weitgehend fest. Die Gruppen bestehen aus maximal 8 Teilnehmenden.

Die Gruppe:

Die Gruppenberatung richtet sich an Erwachsene, die sich in der Übergangsphase zwischen Studium und Beruf befinden, unzufrieden mit ihrem jetzigen Job sind oder den Beruf ganz wechseln wollen.

Fühlen Sie sich angesprochen, wenn Sie eine festgestellte oder vermutete ADHS-Beeinträchtigung haben und die Motivation und das Interesse, Ihre eigenen Fähigkeiten in Hinblick auf den geplanten Berufsein-, oder Umstieg zu verbessern. Der Vorteil der Gruppe ist, dass Sie dort auf andere Menschen mit ADHS treffen, mit denen Sie sich austauschen und vernetzen können. Vor allem der Austausch innerhalb der Gruppe, das Voneinander-Lernen und die Erfahrung, richtig und angenommen zu sein, ist für Sie als ADHS-Betroffene:r von zentraler Bedeutung. Oft genug machen Menschen mit ADHS die Erfahrung, anders zu sein und ausgegrenzt zu werden.

Mit dem **Kursprogramm** Gruppe erarbeiten wir gemeinsam zentrale Themen der ADHS-Symptomatik. Im Programm arbeiten wir an konkreten Kompetenzen, die für einen gelungen Berufseinstieg und Ihre Arbeitsfähigkeit von Bedeutung sind. Diese Kompetenzen orientieren sich am „Erscheinungsbild“ der ADHS. Darüber hinaus werden klassische „Karrierekompetenzen“ vermittelt wie Bewerbungs-know-how, Potenzialentwicklung etc.. Das Programm orientiert sich an modernsten verhaltenstherapeutischen Methoden und fachlicher ADHS-Expertise. Mit dem Gruppencoaching sind Sie auf dem richtigen Weg zu einer neuen beruflichen Vision voller Zuversicht und Stärke.



Der umfassende Ansatz des Programms hat das Ziel, Ihre ADHS zu kontrollieren und für eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Arbeitsfähigkeit zu sorgen. Durch den Erwerb und Ausbau entsprechender Kompetenzen ermöglicht es Ihnen, Ihre Berufsfähigkeit zu stärken und selbst-bewusste Entscheidungen für Ihren weiteren Berufsweg zu treffen.

Die Gruppenberatung basiert auf Freiwilligkeit und strikter Vertraulichkeit unter definierten Rahmenbedingungen.

Zeiten:

Die Gruppe trifft sich wöchentlich abends für 90 Minuten in Eppendorf.

Termine auf Anfrage.

Ich freue mich auf Sie!

Erdmute Schmidt