



Sei dabei!

ADHS & JOB-Gruppencoaching online

6 Termine, jeweils donnerstags von 17-18.30 Uhr

vom 07.03. bis 18.04.2024

Termine: 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04. und 18.04.2024

Inhalt und Struktur des Programms

Im Programm vermittel´ ich dir konkrete Kompetenzen, die für deinen gelungenen Berufseinstieg und deine Arbeitsfähigkeit von Bedeutung sind. Diese orientieren sich an den Themen von ADHS.

Modul 1: Organisation und Planung: wie organisiere ich mich und meinen Job? Das

Modul 1 umfasst die Themen Organisation und Planung. Du trainierst deine Fertigkeiten im Bereich Alltagsorganisation, Aufgaben- und Zeitplanung.

Modul 2: Umgang mit Ablenkbarkeit im Job. Wir erarbeiten Techniken zur Kontrolle deiner Ablenkbarkeit. Damit du im Job deine Aufgaben gut erledigen kannst!

Modul 3: Kognitive Umstrukturierung und funktionales Denken. Du musst nicht perfekt sein! An dieser Stelle thematisieren wir den Umgang mit automatisierten Gedanken und dysfunktionalen kognitiven Schemata. Weg damit!

Modul 4: Emotionsregulation. Du erarbeitest deine Strategien zur Gefühlsregulation im Umgang mit intensiven Gefühlen, wie z.B. Wut, Ärger und emotionaler Verletzbarkeit. Wichtig für die Arbeit im Team!

Modul 5: Optionale Sitzungen. Am Schluss biete ich, wenn noch Zeit ist, individuell einsetzbare Sitzungsinhalte an. Dazu zählen: Potenzialanalyse, Bewerbung, meine Rahmenbedingungen im Job, Kommunikation im Job uvm.

Wichtig zu wissen:

Das Programm sieht feste Bestandteile und Ziele vor; wenn du teilnimmst am online-Gruppencoaching, setze ich voraus, dass du an allen Sitzungen teilnimmst und auch kleine Hausaufgaben vor den Sitzungen machst, die ich euch gebe.

Veränderungen können nur entstehen, wenn du die innere Bereitschaft mitbringst, neue Erfahrungen zu machen und dich aktiv an den Übungen und Hausaufgaben zu beteiligen. Dich erwartet eine tolle Gruppe!

Alles, was in den Gruppen besprochen wird, unterliegt der Schweigepflicht.

Kosten: alle 6 Sitzungen kosten 500 Euro pro Person

Technik: die Sitzungen finden per zoom statt und setzen entsprechende Technik voraus

Ich freue mich auf dich!

Erdmute Schmidt