

ADHD-KURS

Kurssamling 1

Introduksjon til ADHD:
forståelse og erkjennelse

Kurssamling 2

Følelser og relasjoner: Å
navigere sosiale utfordringer

Kurssamling 3

ADHD og relaterte psykiske
utfordringer: Når verden
overvelder

Kurssamling 4

Behandlingstilnæringer:
Psykologisk- og
medikamentell behandling
(foredrag med psykiater).

Kurssamling 5

Mestringsstrategier og
oppsummering: Veien videre

For påmelding:

Send en mail til Marie Lysne
marie@oslopsykologkontor.no
eller til Kristine Lund
kristine@oslopsykologkontor.no

* Kurset avholdes med forbehold
om nok påmeldte deltakere
(minst 8 deltakere)

Psykoedukativt kurs for ADHD

Kurset, ledet av erfarne psykologer ved Oslo Psykologkontor, tilbyr grundig innsikt, praktiske verktøy og støtte for å bedre håndtere ADHD-symptomer. Gjennom en kombinasjon av undervisning og diskusjoner, vil deltakerne lære om ADHD-diagnosen, utforske mestringsstrategier og tilegne seg ferdigheter for å organisere hverdagen og øke konsentrasjonen. Målet er å styrke deltakernes evne til å håndtere ADHD og oppnå bedre fungering i dagliglivet.

Hvem passer kurset for?

Kurset passer for alle diagnostisert med ADHD, mistenker at de har ADHD, har ADHD-relaterte plager, eller ønsker å lære mer om utfordringene knyttet til ADHD.

Hvor lenge varer kurset?

Kurset går over 5 samlinger på 90 min pr gang. Hver samling vil ha følgende oppsett: 40 min undervisning og samtale i grupper, fulgt av 10 min kaffepause, deretter 40 min undervisning før avslutning.

Når holdes kurset?

Kurset vil gå onsdager (og en tirsdag) i september/oktober 2024 kl 13-14.30:

- Onsdag 11 sept
- Onsdag 18 sept
- Onsdag 02 okt
- Onsdag 09 okt
- Tirsdag 15 okt

Hva koster det?

Prisen er 1000 kr for hver samling, totalt 5000 kr for hele kursrekken. Du binder deg til hele kursrekken ved påmelding.

Dersom du ikke allerede er en klient hos oss er det også ønskelig med en forberedende time i forkant av kurset på 30 min. Pris på dette er på 1000kr.

Hva får du inkludert i prisen?

Inkludert i prisen får du tilgang til Power Point-presentasjonen fra kurset, kaffe og te.

Oslo Psykologkontor
Pilestredet 15B
0164 Oslo

