

ADHS COACHING

Mehr Struktur. Weniger Stress. Mehr Selbstvertrauen.

Für
Jugendliche
von
12-17 Jahre



Ein Einstieg
ist jederzeit
möglich



Mit Heilmittel-
verordnung
oder als
Selbstzahler



10 Einheiten
à
60 Minuten

ADHS/ ADS



Gut zu wissen

Kleine Gruppen
(4-6 Jugendliche)

Wöchentliche Treffen

Planungsstrategien

Alltagsnah statt trockene
Theorie

ADHS-Workbook für
Zuhause



Inhalte

Konzentration und Aufmerksamkeit
verbessern

Organisation und Zeitmanagement
"Lernen lernen"

Stressbewältigung / Entspannungstechniken
lernen

Austausch mit Gleichaltrigen