

STEP - UP

**Schritt für Schritt
zu mehr
Kompetenz**



**Training für
ADHS-
betroffene
Jugendliche
ab 16 Jahren**

Dieses Kompetenz-Training hilft dir dabei, deine Stärken zu erkennen und zu nutzen. Du lernst die Abläufe in deinem Gehirn zu verstehen und kannst dadurch besser mit Stress und schwierigen Alltagssituationen umgehen. Lern- und Problemlösestrategien unterstützen dich in der Ausbildung oder im Berufsleben. Du kannst deine Stärken effizienter einzusetzen und kennst Strategien, die dich in deiner Selbständigkeit und beim Erreichen deiner Ziele unterstützen können. So wird dein Alltag konfliktfreier und du hast mehr Zeit, um deine Freundschaften zu pflegen und deine Hobbys nachzugehen.

Dein Mut wird dich belohnen. Sei herzlich willkommen!

Für die Eltern:

Die Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen ist begleitet von Veränderungen auf allen Ebenen (Familie, Beruf, Peers usw.). Während die Anforderungen aus dem Umfeld stetig zunehmen, fallen vielfach vertraute Unterstützungsangebote weg. In dieser unsicheren Zeit hilft dieses Kompetenz-Training den Jugendlichen dabei, Sicherheit zu gewinnen. Lern- und Problemlösestrategien werden eingeübt und Ressourcen werden aktiviert.

Ziele und Inhalt:

Stärkung des Selbst in der Übergangsphase zum Erwachsenenleben

- Selbstwert: eigene Stärken erkennen und nutzen
- Psychoedukation: Abläufe im Gehirn verstehen
- Selbstmanagement: Lernstrategien, Problemlösestrategien, Verbesserung der Konzentration
- Gezieltes Stressmanagement
- Sozialkompetenzen: Beziehungen aufbauen und pflegen

Elternaustausch vom 9. November 2020

Der Elternaustausch besteht aus einem fachlichen Input zum Thema „*Mein Kind mit ADHS in der Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen*“ und einem Erfahrungsaustausch

- Daten:** Jeweils montags 31.08.2020 / 14.09.2020 / 19.10.2020
02.11.2020 / 16.11.2020 / 30.11.2020
Die Kursdaten bilden eine Einheit und können nicht einzeln besucht werden.
- Elternanlass** 9.11.20200
- Zeit:** 18.00 bis 19.30 Uhr
- Leitung:** **Marianne Baillods** BSc-Psychologie,
dipl. Neurofeedbacktherapeutin, ADHS-Coach
Alice Caduff Heilpädagogin, ADHS-Coach, kreative-
lösungs-fokussierte Kinder- und
Jugendtherapeutin
- Ort:** Scheibenstrasse 7, 3600 Thun
- Kosten:** elpos-Mitglieder: CHF 290.-- pro TeilnehmerIn (inkl. Elternabend)
Nichtmitglieder: CHF 350.-- pro TeilnehmerIn (inkl. Elternabend)
- Anmeldung:** bis 10.08.2020

Anmeldung an:

elpos Bern, Beratungsstelle, 3047 Bremgarten

Tel: 031 305 52 55 Mail: bern@elpos.ch Web: www.elposbern.ch