

COACHING > REDMANN > BERN *

Mitglied bei
SFG-ADHS,
Elpos Bern
und
ADHS20plus

In Zusammenarbeit mit
IG ADS...



...der Informationsgruppe
für Erwachsene mit ADHS
in der Schweiz

/ GRUNDKURS [GK_FEB19]: START FEBRUAR 2019

>Angebot: **Kurs & Treff für Erwachsene mit ADHS (Gruppe) in Bern**

Wie weiter nach einer Diagnose? Oder seit langem Medikamente, doch trotzdem nicht wirklich glücklich oder erfolgreich? Was schaff' ich selber – was besser mit Unterstützung?

Der Kurs bietet Ihnen in einer Gruppe alle zwei-drei Wochen fachliche Anregung, um besser mit Ihrem diagnostizierten oder vermuteten AD(H)S umzugehen. Er vermittelt durch geeignete Moderation und Materialien neue fachliche Inputs (sog. Psychoedukation), viel Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und Training im Umgang mit herausfordernden Situationen in Alltag, Beruf und sozialem Umfeld.

Eine Fortsetzung in Form eines regelmässigen Selbsthilfe-Treffens (resp. einer Gesprächsgruppe) ist vorgesehen (Teilnahme freiwillig).

Der Kurs und der Treff werden geleitet von Thomas Redmann, lic. phil. und dipl. Sozialarbeiter, zertifizierter (ADHS-) Coach zak und icp, Coaching Redmann Bern.

>Organisation: **9 Samstage vom 23. Februar bis 29. Juni 2019, 10.00 – 13.00 Uhr, Praxisgemeinschaft Seidenweg, Bern**

Durchführungsort: Gruppenraum der Praxisgemeinschaft Seidenweg, Coaching-Praxis Redmann, Seidenweg 68, 3012 Bern, Tel. 078'733'20'77.

Kosten: 495.- CHF (alle Kurstage inkl. Unterlagen, auch in drei Raten à 170.- CHF zahlbar) Teilnehmen können 4 bis max. 8 Erwachsene mit Diagnose oder Vermutung ADHS. Eine Teilnahme an einzelnen Terminen ist nicht möglich.

Inhalt: Aktuellstes Wissen über Diagnose, Stellenwert & Bearbeitungsformen von ADHS, Stärkung des Selbstwerts & Strategien für schwierige Momente, Umgang mit Emotionen, Stress, Chaos & Perfektionismus, Soziale Kommunikation & Selbst-Strukturierung, Ausblick.

Anmeldung und weitere Informationen via info@thomas-redmann.ch oder direkt über den Talon. Anmeldefrist siehe Flyer auf der Homepage www.thomas-redmann.ch.

.....

>Anmeldetalon: Grundkurs für Erwachsene mit ADHS [GK_Feb19]

>23. Februar bis 29. Juni 2019, Praxisgemeinschaft Seidenweg, Bern

Sie erhalten im Anschluss an Ihre Anmeldung eine Bestätigung mit weiteren Unterlagen sowie eine Rechnung. **Anmeldeschluss: 31. Januar 2019.**

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Alter:

Diagnose seit:

Unterschrift:

Ich wünsche weitere Informationen per E-Mail.

Bitte kontaktieren Sie mich telefonisch! (erreichbar am:))

>Bitte senden Sie diesen **Talon** am besten ausgedruckt **per Post** an: Coaching Redmann Bern, Seidenweg 68, 3012 Bern **oder per E-Mail** an: info@thomas-redmann.ch (Anmeldung verbindlich, sobald Teilnehmerzahl zustande gekommen ist).

.....