

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

/ WÖCHENTLICHER ADHS-INTENSIVKURS [INCK_Mai19], MAI BIS JULI 2019

>Angebot: **wöchentlicher Intensivkurs für Erwachsene mit AD(H)S in Bern**

Der Kurs bietet eine intensive Auseinandersetzung mit Ihrem diagnostizierten AD(H)S durch fachliche Inputs, Übungen und Erfahrungsaustausch. Er vermittelt Selbstreflexion und Training im Umgang mit Alltagsbelastungen und Stress sowie viele weiter führende, aktuelle und hilfreiche Materialien für kreative Bewältigungsstrategien und Selbst-Management.

Der Kurs wird geleitet von Thomas Redmann, lic. phil., Master Social Work, zertifizierter (ADHS-)Coach zak und icp, Coaching Redmann Bern.

Er findet am Seidenweg 68, 3012 Bern (Länggasse, 10 Minuten vom Bahnhof Bern) statt.

>Organisation: **8 Donnerstage vom 09. Mai bis 11. Juli 2019 in Bern (i.d.R. wöchentlich), jeweils von 17.30 bis 19.45 Uhr**

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

Kosten: 575.- CHF (alle Kursabende inkl. Unterlagen, auch in drei Raten à 195.-CHF zahlbar) Teilnehmen können vier bis max. acht Erwachsene mit Diagnose AD(H)S.

Eine Teilnahme an einzelnen Terminen ist nicht möglich.

Inhalt: Inputs, Diskussionsrunden, Trainings und vertiefende Materialien zu den Themen: Wissen über & Bearbeitung von AD(H)S, Stärken von ADHS & Selbstwert, Soziale Kommunikation & Normen, Selbst- und Fremdwahrnehmung im privaten & beruflichen Umfeld, Kreativität/Chaos & Ordnung/Perfektionismus, Umgang mit Emotionen & Stress, Selbst-Reflexion/ Selbst-Regulation & Selbst-Management, Auswertung & Ausblick.

Anmeldung direkt über den Anmeldetalon, weitere **Informationen** telefonisch oder via info@thomas-redmann.ch. Siehe auch Homepage www.thomas-redmann.ch.

.....
>**Anmeldetalon: Intensivkurs für Erwachsene mit AD(H)S [IntK_Mai19]**

>09. Mai bis 11. Juli 2019, Praxisgemeinschaft Seidenweg, Bern

Sie erhalten im Anschluss an Ihre Anmeldung eine Bestätigung mit weiteren Unterlagen sowie eine Rechnung. **Anmeldung spätestens bis am 25. April 2019.**

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Alter:

Diagnose seit:

Unterschrift:

Ich bin voraussichtlich an folgenden Daten verhindert:

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 .

.....