

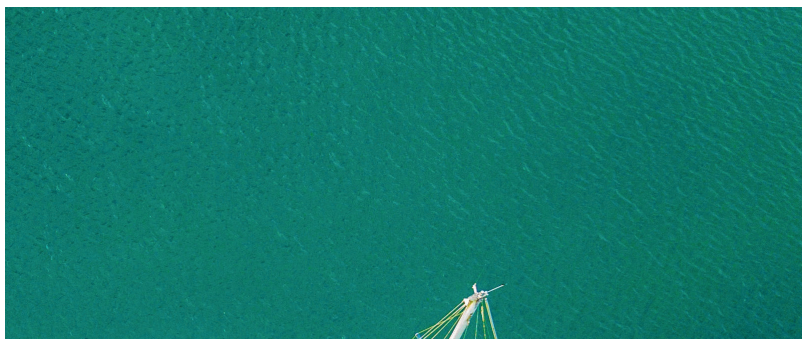
Kaptajn i eget liv



– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

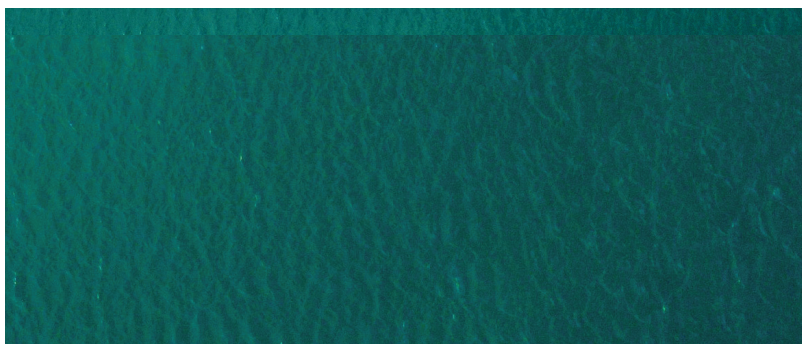
www.adhdkaptajn.dk

*Den rigtige
arbejdsplads*



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



Den rigtige arbejdsplads

Afsnittet kan bruges til at bearbejder emner, der kan gøre dig mere bevidst om, hvad der skal til for, at du fungerer godt på en arbejdsplads.

Ingen arbejdsplads kan tilgodese alle krav, men jo bedre du kan sætte ord på hvordan du fungerer, jo større chance har du for at ende på den rigtige arbejdsplads for dig.

Brug den erfaring du har fra tidligere jobs.
Både de gode og de mindre gode.

Prøv at være realistisk og inddrag eventuelt overvejelser om, hvordan dit energiregnskab fungerer.



Arbejdstid

Hvor lange skal dine arbejdsdage være?
(antal timer om dagen/ugen)

Hvor mange dage om ugen er det passende for dig at arbejde?

Hvornår på dagen skal dit arbejde ligge?

Har du behov for fleksibilitet f.eks. flere eller længere pauser, fleksible mødetider eller andet?



Transport

Hvor lang transporttid er passende for dig fra du forlader dit hjem til du er på arbejdspladsen?

Har du særlige behov i forhold til transport til arbejdspladsen? F.eks.

- Hvor mange busser er passende for dig at tage?
- Skal du kunne cykle?



Prøv at lave et ugeskema i forhold til en realistisk vurdering af din arbejdstid (inklusive transporttid).

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag

Redskabet fortsættes på næste side



Kolleger

Har du det bedst med at have mange eller få kolleger?

Fungerer du bedst med at arbejde alene eller i et team?

Hvad skal kollegerne vide om dine udfordringer?

Har du brug for en kontaktperson blandt kollegerne, som du kan henvende dig til med personlige og arbejdsrelaterede spørgsmål?



Ledelse

Hvor tæt skal ledelsen følge med i det, du laver?

Hvilken type kontakt skal I have?

Hvor tit skal du have kontakt med ledelsen?

Hvad skal ledelsen vide om dine udfordringer?



Arbejdsopgaver

Hvordan vil du gerne have besked om dine arbejdsopgaver?

- Skrifteligt?
- Mundtligt?
- Fra dine kolleger eller leder?

Fungerer du bedst med fysisk aktivt eller stillesiddende arbejde?

Vil du helst arbejde indendørs eller udendørs?

Har du behov for forudsigelighed i dit arbejde, eller trives du med uforudsigelighed og skiftende arbejdsopgaver?

Trives du bedst med åbne opgaver, hvor du f.eks. selv skal lave systemer og løsningen er åben, eller med lukkede opgaver, hvor du skal følge en fast plan?

Hvilken form for instruktion til en specifik arbejdsopgave har du brug for?

- Mundtlig?
- Skriftlig?
- Visuel?
- Andet?

Redskabet fortsættes på næste side



- Samarbejdsproblemer med kunder, kolleger eller ledelse?
- Mistet overblik over arbejdsopgaver
- Balance mellem privatliv og arbejde
- Hyppigt fravær
- Andet



Overvej ud fra samtalerne i dette kapitel, om der er noget du skal være særligt opmærksom på i forhold til en arbejdsplads.



Andre fortæller
om, hvad der helst
skal til for at være
på en arbejdsplads

Kaptajn i eget Liv er udgivet i samarbejde med CSV-Aarhus

CSV-Aarhus tilbyder en række kurser til voksne med ADHD, samt andre interesserede.

Se detaljerede beskrivelser af de enkelte kurser på vores hjemmeside:

adhdaarhus.dk

Dette værk er licenseret under en Creative Commons Kreditering-IkkeKommerciel-IngenBearbejdelse 2.5 Danmark Licens. Se licensen her:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/dk/>

