

Kaptajn i eget liv

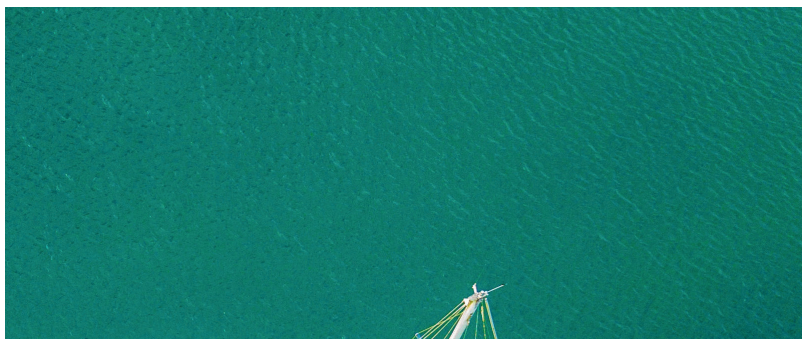


– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

www.adhdkaptajn.dk

Sæt ord på din ADHD

Dine styrker



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018

Dine styrker

Med dette redskab kan du undersøge dine styrker og blive mere opmærksom på, hvordan du kan bruge dem i dit liv.



Hvilke styrker har du som person?

F.eks. kreativ, humoristisk, god til at snakke med andre, fagligt dygtig, god fysisk sundhed, positiv selvopfattelse, omsorgsfuld mm.

[illegible]

Hvordan kommer dine styrker til udtryk i din hverdag?

F.eks. mange spændende projekter i gang, gode venner mm.

[illegible]



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Får du brugt dine styrker, eller er der noget der forhindrer det?

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/>

