

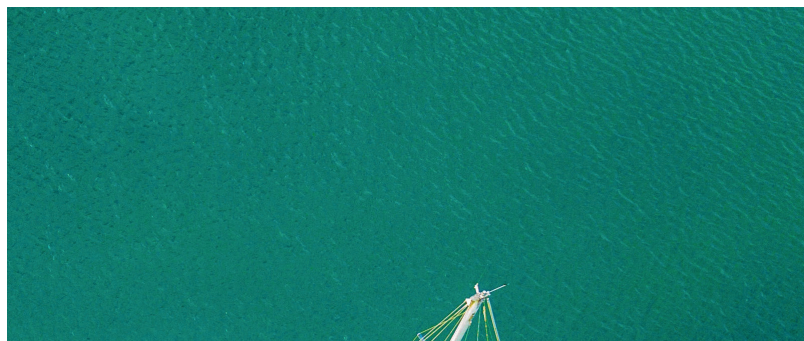
Kaptajn i eget liv



– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

www.adhdkaptajn.dk

Stop op!



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018

Stop op!

Når du arbejder med **Kaptajn i eget liv**, er det en god idé at stoppe op sammen med din styrmand for at fokusere på, om du er på rette vej. Aftal gerne at komme tilbage til dette redskab med jævne mellemrum.

For det første handler redskabet om at afklare, om du tænker anderledes om dig selv og din situation, og derved er blevet bedre i stand til at håndtere dine udfordringer.

For det andet handler det om at undersøge en bestemt strategi eller et bestemt redskab for at finde ud af, om det virker efter hensigten, eller om der skal justeres på en eller anden måde.



Gør du noget på en anden måde nu, end du gjorde før?



Oplever du som styrmand, at kaptajnen gør noget nu, som han eller hun ikke gjorde før?



Tænker og taler du anderledes om dig selv nu, end du gjorde før?



Oplever du som styrmand, at kaptajnen tænker og taler anderledes om sig selv nu end før?



Hvilke områder har du arbejdet med?



Virker det, du har arbejdet med?
Hvorfor?



Er der noget, der skal justeres?
Hvad og hvordan?



Hvad er det næste, du vil arbejde med?

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/>

