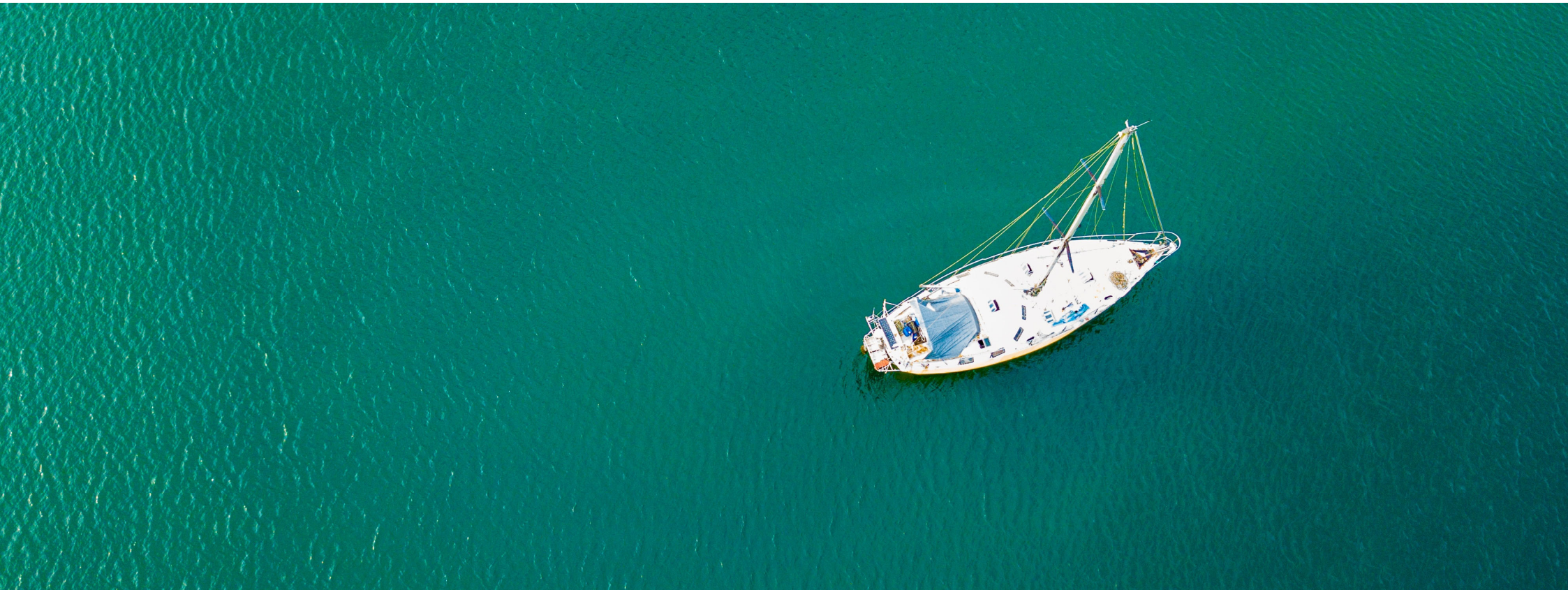




Kaptajn i eget liv

Online-kursus 3

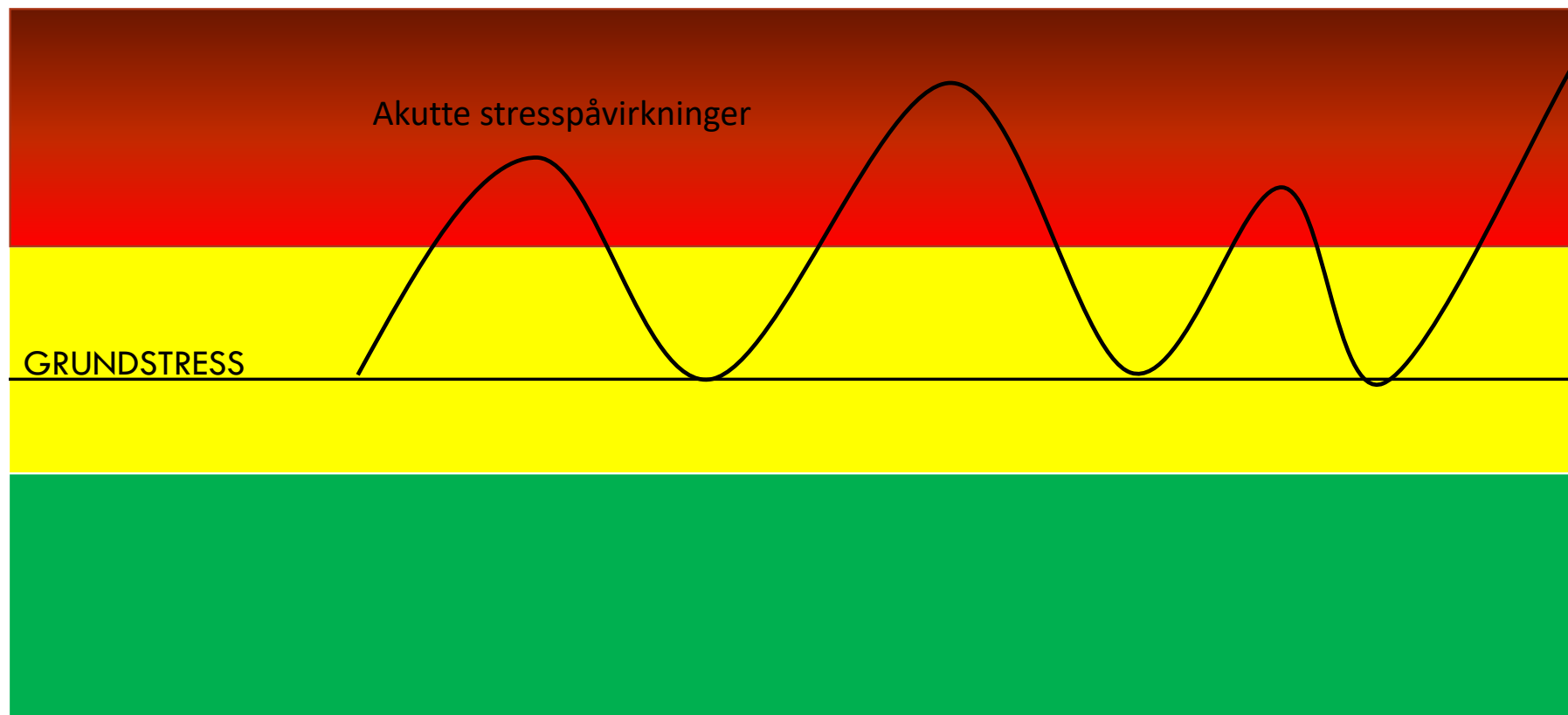
November 22

Jens Brejnrod

Et sårbart energiregnskab

- Filtrering
- Tidsforførmelse
- Selvregulering

Stress



RELATIONER OG ADHD

- Man er i relationer hele tiden
- Det er i her, ADHD-vanskelighederne ofte viser sig
- Det er her følelsen af mindreværd kan fylde mest

HVAD ER PÅ SPIL I RELATIONER

Relation

(Hvad knytter os sammen)



Indhold

(Hvad laver vi sammen)



Relationer er flydende
og spillereglerne er løse

Indhold giver struktur
på samværet

Indhold giver rammer
for samværet

Den rigtige arbejdsplads?

- Jo bedre du kender dig selv jo nemmere er det at blive matchet i forhold til arbejdsmarkedet.
- Ingen arbejdsplads kan tilgodese alle krav og behov, men jo bedre du kan sætte ord på hvordan du fungerer, jo større chance har du for at ende på en arbejdsplads, hvor du fungerer bedst muligt.
- Der er sandsynligvis behov for fleksibilitet både fra dig og fra arbejdspladsen, hvis det skal fungere.

Den rigtige uddannelse?

- Uddannelsesvalg er mere kompliceret end valg af arbejdsplads.
- Uddannelser er langvarige og man risikerer at spille meget tid og energi, hvis man vælger en uddannelse der ikke fungerer.
- Man skal både overveje hvordan selve uddannelsen fungerer og hvilke arbejdsmuligheder der ligger efter uddannelsen.
- Uddannelser kan være mindre fleksible end arbejdspladser
- Til gengæld har uddannelser ofte formaliserede støttesystemer

