

# Training 'Persoonlijke Handleiding'

# AN INSTRUCTION MANUAL TO ONESELF



*Ben je er aan toe om richting te gaan geven aan je toekomst?  
Wil jij de volgende stap maken om je leven te leven zoals bij jou past?*

Een luchtige en laagdrempelige training waarbij we met elkaar gaan kijken waar jij nu staat en waar jij heen wil. Je gaat ontdekken en/of overzichtelijk maken wat daarin bij jou past en hoe je daar praktische invulling aan geeft. Zo creëer jij als het ware jouw persoonlijke handleiding.

## **Wat kun je verwachten?**

- Gericht op de praktijk; handvaten voor het dagelijks leven  
Persoonlijke ervaringen staan centraal wat zorgt voor gezelligheid, (h)erkenning en helpende tips
- Overzicht in verschillende levensgebieden  
Samen ontdekken: we gaan verschillende levensgebieden af en sparren over de mogelijkheden binnen die gebieden
- Verlangens/doelen/focus in kaart brengen en haalbare acties eraan koppelen
- Als extra krijg je toegang tot een gezamenlijk interactief platform waar de informatie van elke sessie gedeeld wordt en er mogelijkheid is voor het delen van theorieën, filmpjes, boekentips, instagrampagina's, en meer

## **Voor wie**

- Vanaf 18 jaar – de groep wordt gebalanceerd samengesteld
- Met een diagnose ADD of ADHD (*ASS evt. mogelijk in overleg*)
- Een fijne aanvulling bij je coaching of als start/afsluiting van een coachtraject

## **Praktische informatie**

- Vanaf 3 maart 2023 start training
- Elke vrijdag van 15:00 tot 17:00
- 10 bijeenkomsten van 2 uur + 2 terugkomdagen
- Wordt betaald vanuit je WMO-indicatie (uren), voor andere mogelijkheden zoals PGB of zelf financieren kan je mailen of bellen
- Training gaat door met een minimum van 5 deelnemers
- Locatie: Kenniscentrum ADHD & ASS te Nijmegen, balkonkamer (2.4)

Heb je interesse? Stuur een mailtje naar:

[amelie@kenniscentrum-adhd-ass.nl](mailto:amelie@kenniscentrum-adhd-ass.nl) of [lisa@kenniscentrum-adhd-ass.nl](mailto:lisa@kenniscentrum-adhd-ass.nl)

Of geef je op via je coach



Kenniscentrum  
AD(H)D en ASS