



HVERDAGSMESTRING

– et webinar for voksne med ADHD

Gjennom åtte onsdager vil du lære om ADHD, selvregulering, selvrespekt, fordeler og mestringsstrategier. Du vil få foredrag om disse temaene, gruppeoppgaver underveis og muligheter til å stille spørsmål.

Kurset holdes av coach Thomas Idem.

Første kurs starter **17. mars kl. 18.00-20.00** på Zoom og går hver onsdag frem til 19. mai.

Påmelding: nina@adhdnorge.no

Påmeldingsfrist: **10. mars**

Pris: **495 kr**

Les mer på www.adhdnorge.no

Har du spørsmål, ring tlf. 67 12 85 85.

ADHD NORGE