

ADHS

ist
ein
Teil
von
mir



rosa Bischof

www.rosabischof.ch

...wecke und nutze deine Kraft

motivation
hilfsbereitschaft kreativität
ideenreichtum **querdenker**
grosszügigkeit
mit selbstregulation
ressourcen klugheit
aktivität
mitgefühl leidenschaft
fokussierung **bewegung**



grosszügigkeit vielseitigkeit
mit selbstregulation
klugheit ressourcen
gerechtigkeitsinn **aktivität**
hilfsbereitschaft spontanität
kreativität **sensibilität**
ideenreichtum **querdenker**
entdeckergeist motivation
neugierde

Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Coaching

Sozialkompetenz Innerer Trainer, inneres Team

Bei emotionalen Problemen und störenden bis aggressiven Verhaltensauffälligkeiten, **gibt das Training den Betroffenen Alternativen zu ihrem bisherigen Verhalten**

Selbst- und Fremdwahrnehmung differenzieren

- mein Leben mit ADHS
- meine Stärken und Kompetenzen

Selbstsicherheit gewinnen

mein Auftreten, meine Skills

Stimmungsregulation – Balance halten

den Gefühlen, Gedanken und Verhalten eine Einheit geben

Impulskontrolle, Stressmanagement

Konflikte und Krisensituationen erkennen, erfolgreiche angehen und lösen

Kommunikation stärken

die Kraft der Sprache nutzen

Verhaltensmanagement Strategisches Verhaltenswissen

Zur Grundlage dient eine kleine Verhaltensanalyse. Dabei gilt es die **Selbststrukturierung mit Hilfe von bewährten Strategien** in seinen Abläufen bewusst zu machen, zu üben und zu generalisieren.

- **Orientierung, Situationen erkennen**
- **Bewältigung, lösen von Stress und Druck**
- **Aufmerksamkeit, den Focus setzen**
- **Planung**
- **Förderung, der anstrebenden Kompetenzen**
- **Handlung, Routine in den gestellten Aufgaben**
- **Reflexion, Rück- und Ausblick**
- **Generalisierung**

Hilfe zur Alltagsstrukturierung und Selbstmotivation. Verbesserung der Lebensqualität, des Selbstwertgefühles und der sozialen Funktion.

Individuelles Coaching in Lehre und Beruf

Begleitung bei allgemeinen Herausforderungen am Arbeitsplatz

Erwachsenen-Coaching

Erfahrungsaustausch und Vertiefung einzelner Themen in der Gruppe.

Eltern-Coaching

Stärkung der Elternrolle in der Erziehung

Elterntraining - Elternbildung

Vermittlung der Prinzipien der «Neuen Autorität» ohne Gewalt durch Präsenz, Standhaftigkeit und Hartnäckigkeit nach den Grundlagen von Haim Omer

Aktuelle Kursdaten: www.rosabischof.ch



rosa Bischof

Supervision · Coaching · Workshop

Wilemattstrasse 10 · 6210 Sursee · Tel. 078 856 00 61
www.rosabischof.ch · info@rosabischof.ch

Einzelcoaching · Supervision und betriebliches Coaching · Familiencoaching · ADHS Training und Coaching