

**ADHD-Nederland** biedt al bijna 20 jaar begeleiding en trainingen aan mensen die zich herkennen in de symptomen van AD(H)D en daar hulp bij zoeken. Onze expertise op het gebied van ADHD in combinatie met een primair oplossingsgerichte invalshoek resulteert in een snelle, duurzame en specifieke aanpak. Wij leren mensen om op een andere manier te kijken naar zichzelf, maar ook naar het werk en naar collega's. Hierdoor breken wij door vaste en ingesleten patronen heen met als resultaat vaak verrassende en nieuwe inzichten en uitdagingen. Wij bieden een resultaatgerichte aanpak met nadruk op het zo snel mogelijk in balans komen en het verbeteren van de energie.

**Onze opleidingen** dringen snel door tot de kern en zijn toegankelijk, bruikbaar, professioneel, inspirerend en verdiepend. Je krijgt daarmee een heldere en ruime blik op jezelf, je werk, ontwikkeling, gezondheid, vitaliteit, mogelijkheden, kwaliteiten, communicatie, (persoonlijk) leiderschap en loopbaan. Groeien en ontwikkelen doe je door te leren en oefenen, maar vooral door je te richten op het teweegbrengen van verandering bij jezelf. Wij bieden naast een theoretisch kader ook praktische handvatten en inzichten om effectiever en steviger in het leven en werk te staan. Wij leren je kijken naar je eigen gebruiksaanwijzing om dingen wel voor elkaar te krijgen, in je kracht te staan en los te laten wat allemaal niet zou kunnen.

**De opleiding Effectief met ADHD is voor** medewerkers, leidinggevend, zzp'ers, ondernemers en werkzoekenden die zichzelf en hun werk serieus nemen. Ze willen zich ontwikkelen op gebieden als zelfmanagement, (persoonlijk) leiderschap, vitaal werken, professionele communicatie, samenwerking en zelfvertrouwen. Bijvoorbeeld omdat ze hun mogelijkheden en kwaliteiten willen ontdekken, krachtiger in werk willen staan, carrièrekansen willen vergroten, loopbaankeuzes willen maken die echt bij hen passen en een goede werk-privé balans willen.

De opleiding is zowel voor mensen uit kleine en grote organisaties zoals het bedrijfsleven, onderwijs, de overheid en (paramedische) zorg, als voor kleine en grote ondernemers, zzp'ers, werkzoekenden en mensen die willen re-integreren.

**De Effectief met ADHD opleiding** is een praktische training met inhoud voor iedereen die last heeft van een vol hoofd en beter wil functioneren in zijn of haar werk.

In onze visie is er bij ADHD sprake van veel meer dan enkel een diagnostiek. Vaak geeft zo'n diagnose veel helderheid maar worden er ook veel vragen opgeroepen. Veel zekerheden beginnen te wankelen en dat kan veel energie kosten. ADHD en de daaruit voortkomende problematiek heeft doorgaans een enorme impact op iemands leven en er is vaak sprake van 'gevolgschade'.

Met dat laatste bedoelen we dat door de problematiek van ADHD veel andere problemen ontstaan kunnen zijn. Denk aan gevoelens van onbegrip, gemis aan acceptatie door de omgeving en gebrek aan zelfvertrouwen. Deze 'gevolgschade' heeft gevolgen in het privéleven, maar ook op de werkvloer. Vaak is het minderen van deze gevoelens al een grote stap die functioneren veel makkelijker kan maken. Om die reden richt onze aanpak zich niet op het 'inkapselen' van symptomen door middel van de stereotype gedachte van rust en regelmaat. We kijken veel meer naar wat het individu nodig heeft om weer in balans en bij haar kwaliteiten te komen. Hoe creëer je een positieve basis en rust in haar hoofd? Hoe kun je functioneren op je werk op een minder energieverblindende manier? Hoe hervind je het plezier in je werk en je kwaliteiten?

Deze 8-daagse training is gebaseerd op het boek AD(H)D, hoe haal je het uit je hoofd van Cathelijne Wildervanck. De training richt zich op mensen die zelf actief willen werken aan het ontdekken en verbeteren van hun kwaliteiten rekening houdend met ADHD. Daarbij bieden wij geen kant-en-klaar pakket maar bruikbare handvatten en inzichten om effectiever en gelukkiger in het leven te staan. Je leert je eigen gebruiksaanwijzing beter leren kennen, begrijpen en hanteren. Daardoor kun je krachtiger in je werk staan en meer balans en rust bereiken. We gaan ervan uit dat het vooral om het onbewuste veranderproces gaat en dat alleen inzicht en cognitie tekortschiet. Door meer ruimte te creëren, kan iemand effectiever worden in alle contexten van het leven. De training is een perfect platform gebleken om in een veilige omgeving nieuwe inzichten echt toe te passen. Het maakt de stap naar verandering in het dagelijks leven beter te overbruggen en laat zo de kans op succes toenemen.

De training wordt door veel bedrijven en organisaties ingezet die hun medewerkers de kans willen geven beter te functioneren in hun werk. Op onze website staat het uitgebreide programma van deze opleiding beschreven.

Naast alles wat er in de opleiding wordt aangereikt, speelt ook het groepsverband een grote rol in het leereffect. Juist door in een groep gezamenlijk en intensief te leren, te merken hoe anderen op jou reageren en door eerlijk feedback te krijgen, kom je tot grotere inzichten.

De opleiding is gericht op diepgaand jezelf leren kennen. Voor je werk, carrière en kansen op de arbeidsmarkt zal dit je ondersteunen in de ontwikkeling en verbetering van onder andere de volgende kerncompetenties:

- Zelfmanagement, zelfbeeld en (persoonlijk) leiderschap
- Samenwerking en communicatie
- Flexibiliteit, omgevingsbewustzijn en aanpassingsvermogen
- Zelfvertrouwen, zekerheid, assertiviteit, kracht en verantwoordelijkheid
- Feedback geven en ontvangen
- Vitaliteit, stressmanagement en werk-privé balans
- Leer- en ontwikkelstrategieën (eventueel faal- en leerangst aanpakken)
- Creatief, out of the box, oplossingsgericht en probleem-analyserend denken

## Praktische zaken

- Hieronder vind je een aantal praktische zaken. Alle details over actuele data, locatie en prijs van de opleiding, als ook uitleg over bijvoorbeeld het STAP-budget, betalingstermijnen, opties of hoe in te schrijven, vind je op onze website.
- De opleiding bestaat uit 8 opleidingsdagen (van 10.00 tot circa 17.00 uur) verdeeld over 4 opleidingsblokken van 2 dagen. De opleidingen vinden plaats op onze eigen vaste opleidingslocaties in Delft of Zoetermeer.
- De opleiding wordt gegeven door 2 ervaren hoofdtrainers en de groep wordt extra ondersteund door minimaal 3 assistent-trainers/coaches. Er is veel ruimte en aandacht voor jouw ontwikkeldoelstellingen en persoonlijke leerproces.
- Tussen de trainingsblokken door is er intervisie in een kleine oefengroep en is het altijd mogelijk om tussendoor contact te hebben met een van de trainers. Daarnaast krijg je toegang tot de besloten whatsappgroep van de opleiding, podcasts en ingesproken oefeningen zodat je je tussentijds en na de opleiding kan blijven ontwikkelen en professionaliseren.
- De actuele opleidingsprijs vind je op onze website en is vrij van BTW en inclusief (digitaal) studiemateriaal, lunch, koffie, thee en optioneel een persoonlijk adviesgesprek met een van de trainers. Indien gewenst is voor particulieren betaling in 4 termijnen mogelijk.
- Nog geen 100% zekerheid? Omdat de opleidingen snel vollopen, raden we je dan aan om vrijblijvend je plek te reserveren door een optie te nemen. We nemen contact met je op zodra de opleiding verloopt, waarna je definitief kan beslissen.
- Voor deze opleiding kun je als particulier het STAP-budget van 1.000 euro aanvragen, bij toekenning wordt de opleidingsprijs met 1.000 euro verminderd. De opleiding wordt ook met regelmaat door werkgevers vergoed of je kunt als ondernemer/zzp'er de opleidingskosten opvoeren in je boekhouding. Een combinatie is ook mogelijk: als particulier het STAP-budget aanvragen en het restantbedrag door je werkgever laten vergoeden of als ondernemer/zzp'er in je boekhouding opvoeren.
- ADHD-Nederland is aangesloten bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO) en de Nederlandse Raad voor Training en Opleiding (NRTO) en voldoet aan al hun kwaliteits- en professionaliteitseisen.