

# Neurodivergent coaching

## - som en virksom strategi



Coaching af neurodivergente medarbejdere kan være en hjælpsom strategi af flere årsager. Det kan bl.a. hjælpe medarbejderen med at håndtere udfordringer forbundet til vedkommendes tilstand (hvad enten det er ADHD, autisme eller andet), og at forbedre livskvaliteten væsentligt.

Neurodivergente medarbejdere kan ofte være udfordrede i forhold til:

1. **Struktur og organisering.** At organisere tid, opgaver og at prioritere hensigtsmæssigt.
2. **Selvværd.** At opleve lavt selvværd som følge af deres udfordringer.
3. **Stresshåndtering.** At opleve højt stress især når man forsøger at jonglere med mange opgaver eller at skulle håndtere uventede ændringer.
4. **Kommunikation.** At opleve udfordringer i den gensidige kommunikation både arbejdsrelateret og socialt.
5. **Ansvarlighed.** At holde sig til planer for sig selv og at arbejde hen mod målet.
6. **Tilpasning af strategier.** At finde de mest optimale strategier ift. stressreducering og livskvalitet/work-life-balance.

En coach kan hjælpe medarbejderen med at identificere specifikke udfordringer og mål og derigennem finde de nødvendige værktøjer til at håndtere dem. Dette kan forbedre den enkeltes evne til at nå mål og til at leve et mere tilfredsstillende liv. Coaching er en virksom strategi til at forbedre livskvalitet.

### Kontakt

Er du interesseret i at vide mere? Har du spørgsmål eller vil du gerne have igangsat coaching af neurodivergente medarbejdere, kan du kontakte afdelingsleder for Viden & Udvikling Annette Møller på: [am@nordbo.dk](mailto:am@nordbo.dk) eller mobil 41 69 96 40.