

# Mestringskurser

- til medarbejdere med en neurodivergent profil

**Mestringskurser** kan bidrage med de nødvendige værktøjer og strategier til at håndtere de specifikke udfordringer, som kan opleves, når man har en neurodivergent profil (f.eks. autisme eller ADHD).

Mestringskurser giver forslag til praktiske løsninger og sætter deltagerne i stand til at leve et liv med højere livskvalitet og produktivitet i arbejdslivet.

På kurserne sættes der fokus på:

- **Håndtering af de symptomer der ses grundet ens neurodivergente profil.** Det kan f.eks. være opmærksomhedsproblemer, hyperaktivitet eller impulsivitet eller det kan være vanskeligheder med skift, forandring og ændringer i hverdagen.
- **Stressreducering og håndtering af frustration.**
- **Påvirkninger i flere områder af livet,** herunder arbejde, skole, relationer og selvværd. Hvordan kan man organisere tid, styre opgaver, regulere følelser samt indgå i relationer?
- **Øget selvstændighed.** Hvilke færdigheder skal der til for at blive mere selvstændig og få kontrol over eget liv?
- **Øget selvtillid og selvværd.** Fokus på styrker og opbygning af selvtillid ved at mestre nye færdigheder.
- **Forebyggelse af følelsesmæssige og psykosociale udfordringer.** Hvordan forebygger man angst, depression og andre belastningssymptomer på en sund måde?
- **Forbedring af sociale relationer.** Der fokuseres på kommunikative og sociale færdigheder, der kan hjælpe deltagerne med at forbedre deres relationer til familie, venner og kolleger.
- **Bedre akademisk og professionel ydeevne.** Der introduceres til effektive teknikker, der kan forbedre deltagernes akademiske og professionelle præstationer.
- **Individuel tilpasning og relevans, støtte og fællesskab samt langsigtede strategier.**

## Indhold i mestringskurserne

- Selvførelsessamtaler (psykoedukation)
- Indsigt i de grundlæggende symptomer og belastningssymptomer
- Impulskontrol og følelshåndtering
- Kommunikative færdigheder
- Selvværd og motivation
- Stresshåndtering og stressreduktion
- Sociale færdigheder
- Tidsstyring og planlægning
- Struktur og organisering
- Håndtering af distraktion
- Selvmonitorering og ansvarlighed
- Work-life-balance

## Opbygning

Kurser er bygget op omkring individuelle samtaler og gruppesessioner. Der vil være praktiske øvelser med feedback. Der gives mulighed for netværksopbygning og support.

## Kontakt

Er du interesseret i at vide mere om mestringskurser kan du kontakte afdelingsleder for Viden & Udvikling Annette Møller på:

[am@nordbo.dk](mailto:am@nordbo.dk) eller mobil 41 69 96 40.