

ADHD-coachingskaarten PDF

Ina Wuite



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Ina Wuite
ISBN-10: 9789082035414
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 2631 KB

OMSCHRIJVING

ADHD-coachingskaarten 1e druk is een boek van Ina Wuite uitgegeven bij Droomvallei Uitgeverij. ISBN 9789082035414 ADHD-coachingskaarten zijn een praktisch hulpmiddel voor het aanbrengen van rust en structuur op een manier die past bij volwassenen met AD(H)D. De kaarten geven grip op je leven zodat je de rust ervaart om datgene te doen waar je juist goed in bent en het liefst doet. De praktische opdrachten, tips en ideeën spreken mensen met AD(H)D bijzonder aan. Ze kosten weinig tijd, spreken je creativiteit aan en bieden de ruimte om op je eigen manier invulling aan de opdrachten te geven. De onderwerpen die aan bod komen zijn: Beweging: door in beweging te komen verminderen de AD(H)D-klachten Creativiteit: creatief bezig zijn en creatief denken zijn geweldige manieren om met AD(H)D om te gaan Gevoelens: omgaan met overweldigende gevoelens zodat je je beter voelt Concentratie: leer beter omgaan met concentratieproblemen en gebruik je hyperfocus Orde en overzicht: creëer overzicht zodat je grip op je leven krijgt De auteur heeft zelf ADHD en dat zie je terug in de kaarten: de praktische opdrachten zijn inspirerend en sluiten aan bij de manier van leven en werken van mensen met AD(H)D. 'Ze zijn zo herkenbaar, waar het echt om gaat, waar dagelijks tegenaan gelopen wordt, niet bedacht vanuit theorie maar uit de praktijk. Fijn!' Peer Hally, diagnose ADD. 'Ik vind de coachingskaarten erg leuk en positief, en lekker concreet. Herkenbaar voor mensen met AD(H)D!' Dr. Sandra Kooij, psychiater bij PsyQ en initiatiefnemer van St. ADHD Fund. ADHD-coachingskaarten zijn geschikt voor volwassenen met ADHD, ADD, Gilles de la Tourette, NAH, HSP en mensen die meer structuur in hun dagelijkse leven willen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Met de adhd coachingskaarten creëer je meer rust en overzicht. En leer je je tijd effectief te benutten. En houd je meer tijd over voor de dingen die je graag wilt doen!

ADHD-coachingskaarten | ISBN 9789082035414 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

ADHD-coachingskaarten zijn een praktisch hulpmiddel voor het aanbrenge van rust en structuur op een manier die past bij volwassenen met AD(H)D. De kaarten geven grip ...

ADHD-COACHINGSKAARTEN

[Lees verder...](#)