



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **Studeren met ADHD - over concentratie, motivatie, en hoe nu eindelijk te beginnen!**

Heb je een diagnose AD(H)D en loop je in je studie tegen problemen aan? Wil je graag meer inzicht krijgen in jezelf en hoe je makkelijker en effectiever met je studie bezig kunt zijn?

Volg dan de online training 'Studeren met ADHD'. Uitgangspunten van de training zijn:

- inzicht in AD(H)D en hoe/waarom het je studieresultaten kan beïnvloeden
- kennis over hoe je brein werkt en hoe je je hersenen kunt trainen
- ontdekken wat voor jou de beste manier van studeren is. Niet ieder mens is hetzelfde, niet iedereen met AD(H)D heeft hetzelfde nodig

**Let op:** dit is een inzichtgevende training; je wordt uitgenodigd en uitgedaagd om je eigen manier van studeren te onderzoeken en vervolgens strategieën te ontwikkelen die daarbij passen. De training is een mix van theorie en praktische oefeningen, en bestaat uit 4 online bijeenkomsten. Na bijeenkomst 1 en een maand na afronden van de training is er een online 1-op-1-gesprek.

Studenten die de training hebben gevolgd geven aan dat zij het werken en leren met een groep gelijkgestelden als heel prettig hebben ervaren, en dat het uitwisselen van ervaringen een grote bijdrage leverde aan de inzichten die zij verkregen.

## **ACTUEEL**

**Data:**

10 mei, 17 mei, 31 mei,  
7 juni 2022

**Tijd:**

19:00 - 20:30 uur

**Kosten:**

€137,- incl reader+werkboek

## **CONTACT**

**Telefoon:**

Tina Wrede 06 537 784 94

**E-mail:**

[info@adhdpraktijkleiden.nl](mailto:info@adhdpraktijkleiden.nl)

**Website:**

[www.adhdpraktijkleiden.nl](http://www.adhdpraktijkleiden.nl)