

火曜 ADHD コース

2024 年 10 月 1 日更新

毎月第 **1.3** 火曜日 13：00～15：30 実施☆

自己理解を深め、困りごとに対する対処法などを話し合しましょう。

回数	プログラム内容
1	ADHD とは？
2	ADHD 特性（不注意について）
3	ADHD 特性（多動性/衝動性について）
4	対人関係・アサーション
5	アンガーマネジメント
6	整理整頓
7	コグトレ（認知機能強化トレーニング）
8	金銭管理
9	時間管理／先延ばしへの工夫
10	ストレスコーピング
11	ピアサポート
12	ADHD を前向きに

- ・プログラム内容は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください
- ・欠席する場合は、必ず連絡を入れてください。
- ・原則 2 期までの参加が可能です。3 期以上参加希望の場合はスタッフにご相談ください。