

Halvdagsutbildning 2020 för personal:

# Hantera känslor, vardagsångest & stress vid ADHD och autism

God hantering av känslor och stress är viktigt för alla människor. Särskilt vid ADHD och autisttillstånd. Utbildningen ger personal insikt och verktyg för att hjälpa NPF-klienter med känslor.

Utbildningen *Bemötande vid ADHD och autisttillstånd* är lämplig förkunskap!



## Ur innehållet:

- Öka medvetenhet om känslor
- Personals egna känslor
- Acceptera och hantera vardagsångest
- Hantera nedstämdhet och sorg
- Förstå känslor i kärlek och socialt liv
- Skapa glädje på lång sikt, för alla inblandade
- Reglera stress hos personer med autism
- Reglera stress hos personer med ADHD

## Uppsala

Akademihotellet, Övre Slottsgatan 5

## 21 januari

tisdag, kl 13.00–16.00

**Målgrupp:** Personal som arbetar med ungdomar och vuxna med ADHD eller autisttillstånd / Aspergers syndrom. Exempelvis inom boende, fritid, utbildning, sysselsättning, arbete, psykiatri, habilitering, vård m.m. Passar även privatpersoner intresserade av känslor.

**Utbildare:** Immanuel Brändemo är erfaren NPF-utbildare med bred kunskap. Har läst fyra år på gymnasieläro-utbildningen. Har diagnoserna Aspergers syndrom och ADHD. Självbibliografin *Trollhare* utkom 2012. Aktiv inom NPF och HBTQ på Instagram m.m. som Trollhare.

**Arrangör:** *ASPI Utbildning AB* – ett företag som drivs helt av personer med autism! Vi utbildar och föreläser för personal om autisttillstånd och närliggande ämnen över hela landet.

Anmäl nu: **aspi.se**

**Anmälan:** Formulär på [aspi.se](http://aspi.se) eller e-post till [info@aspi.se](mailto:info@aspi.se). Endast föranmälan. Först till kvarn! Anmälan är bindande, men kan överlåtas till annan person. Dokumentation och fika ingår i priset!

**Pris:** Minst 4 personer: 595 kr + moms per person. 1–3 personer: 695 kr + moms per person. (Begränsat antal platser finns till lägre pris för privatpersoner: e-posta oss med förfrågan.)

**Frågor:** Skicka e-post till [info@aspi.se](mailto:info@aspi.se) eller ring 031 – 14 30 24.