



„Stressmanagement für Eltern“

Ein Training für Eltern von Kindern mit ADHS und Lernstörungen nach dem OptiMind® - Konzept

In 8 zweistündigen Seminaren bekommen Eltern umfassende Informationen zur ADHS und lernen, durch geeignetes Verhalten dem Kind gegenüber den eigenen Stresspegel zu senken.

1. ADHS und seine Besonderheiten
 - Neurobiologie und Wahrnehmungsverarbeitung
 - Stressauslösende Problemsituationen
2. Erziehung und Begleitung eines ADHS-Kindes
 - Die Elternrolle als Coach
 - Strukturierung, Regeln und Rituale
 - Beziehungsverbesserung
3. Goldene Erziehungsprinzipien
 - Teufelskreise
 - Kommunikation
4. Punktepläne
 - Aufbau eines Belohnungssystems
5. Risikosituationen und Eskalationsfallen
 - Umgang mit problematischem Verhalten
6. Hausaufgaben und Lernen als Stressfaktor Nr. 1
 - Umgebungsvariablen kontrollieren
 - Selbstmanagement fördern
 - Lerntechniken einüben
7. Medikation und viele Fragezeichen
 - Das multimodale Konzept
 - Ergänzende häusliche Strategien
8. Stressmanagement und Stresskiller
 - Stressanalyse
 - Anti-Stress-Plan

Kursgebühren: 8 Termine für 98,- € (Paare 148,- €)

**Seminarunterlagen: Workbook „ADS.Eltern als Coach“
OptiMind media 19,80€ ISBN 3-937003-01-0 (bei Sammelbestellung 18,00€),
Arbeitsblätter und sonstige Materialien sind inclusive.**

Kursleitung:

**Angelika Wagner
ADHS-Coach OptiMind®
Robchestr. 9
58540 Meinerzhagen
Tel.: 02358/904067**

- **ADHS-Coaching und Beratung**
- **Bio- und Neurofeedback**
- **Lerntechniken und Selbstmanagement**
- **Alltagsstrukturierung und Familienmanagement**