

# ADHS als Superpower

Seminare



## Perspektiven

ADHS als Superpower: Neurodiversität in der Arbeitswelt bietet besondere Chancen. Der Kurs zeigt, dass ADHS/ADS kein Nachteil ist, sondern wertvolle Stärken mitbringt. Es werden Lösungswege, Selbstmanagement und Zeitmanagement speziell für neurodiverse Menschen vermittelt. Ziel ist es, individuelle Strategien zu entwickeln, um Herausforderungen im Berufsleben erfolgreich zu meistern.

## Zielgruppe

Die Weiterbildung „ADHS als Superpower“ richtet sich an alle, die mit Fokussierungsproblemen, Aufmerksamkeitsproblemen oder Schwierigkeiten beim Dranbleiben im Alltag oder Berufsleben zu kämpfen haben – unabhängig davon, ob eine Diagnose vorliegt. Besonders angesprochen sind Menschen, die oft viel anfangen, aber Probleme beim Abschließen von Aufgaben haben, oder deren Arbeitsergebnisse regelmäßig fehlerhaft sind. Der Kurs bietet praxisnahe Strategien, um diese Herausforderungen gezielt zu meistern und die eigenen Stärken besser zu nutzen.

## Inhalt

Erkennen und annehmen der eigenen Stärken und Schwächen  
Selbstmanagement  
Zeitmanagement  
Pareto-Prinzip  
Kommunikation

## Alle Termine

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Andrea Stieber

☎ 0941 409257-450

✉ [stieber@ihk-wissen.de](mailto:stieber@ihk-wissen.de)

Gerne berate ich Sie  
am Standort Weiden:

Evelin Gabriel

☎ 0961 398982-222

✉ [gabriel@ihk-wissen.de](mailto:gabriel@ihk-wissen.de)

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Sabrina Tomahogh

☎ 0941 409257-448

✉ [tomahogh@ihk-wissen.de](mailto:tomahogh@ihk-wissen.de)