

Training Planning en Organisatie



Sarr Expertisecentrum Autisme

Twentestraat 52
3083 BD Rotterdam
Tel.: 088 - 3581616
Fax: 088 - 3584136
e-mail: info@sarr.nl
Website: www.sarr.nl

Training Planning en Organisatie

Toelichting

Probleemoplossende- en planningsvaardigheden zijn nodig in elke situatie waarin je taken uitvoert. Deze vaardigheden helpen je om de taak goed uit te voeren.

Voor mensen met een autismespectrumstoornis, is het vaak moeilijk om goede probleemoplossende- en planningsvaardigheden te ontwikkelen. Ze denken op een andere manier, waardoor ze onder andere het overzicht over taken en/of situaties kunnen verliezen, moeite kunnen hebben om prioriteiten te stellen of lastige taken uit kunnen stellen. Dat levert spanningen op.

Wat leer je in de training?

In de vaardigheidstraining van de Sarr leren deelnemers een aantal basisvaardigheden voor het oplossen van problemen en plannen, zodat ze zich hier zekerder in voelen. Ze krijgen dan bijvoorbeeld meer overzicht over de taken die ze moeten uitvoeren, kunnen gemakkelijker prioriteiten stellen en leren omgaan met uitstelgedrag. Dit zijn vaardigheden die je zowel tijdens een opleiding en in je (vrijwilligers-)werk als thuis bij het huishouden of het doen van klusjes kunt gebruiken. De training is gebaseerd op het boek 'behandelgids ADHD bij volwassenen' van Steven Safren.

Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit 7 bijeenkomsten van 2 uur. Wekelijks kom je bij elkaar.

Er is een individueel kennismakings- en evaluatiegesprek.

In de bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

- o Planning en agendabeheer;
- o Prioriteiten stellen en plannen;
- o Probleemoplossende vaardigheden;
- o Financiën en administratie;
- o Afleidbaarheid verminderen;
- o Omgaan met uitstelgedrag;



Wie kan aan de training deelnemen?

Je kan meedoen aan de training als je 18 jaar of ouder bent en een autisme spectrumstoornis hebt. Je bent gemotiveerd om mee te doen en je beheerst de Nederlandse taal.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie kun je contact opnemen met mevrouw A. van Rijswijk, mevrouw K. Zwinkels en/of mevrouw E. van der Sluis.

Een aanmeldformulier kan worden gedownload op de website van de Sarr (www.sarr.nl) onder het kopje 'aanmelden'. Indien je geen internet tot je beschikking hebt, kun je contact opnemen met het secretariaat van het Sarr.

Sarr is onderdeel van Lucertis



Sarr Expertisecentrum Autisme

Twentestraat 52
3083 BD Rotterdam
Tel.: 088 - 3581616
Fax: 088 - 3584136
e-mail: info@sarr.nl
Website: www.sarr.nl