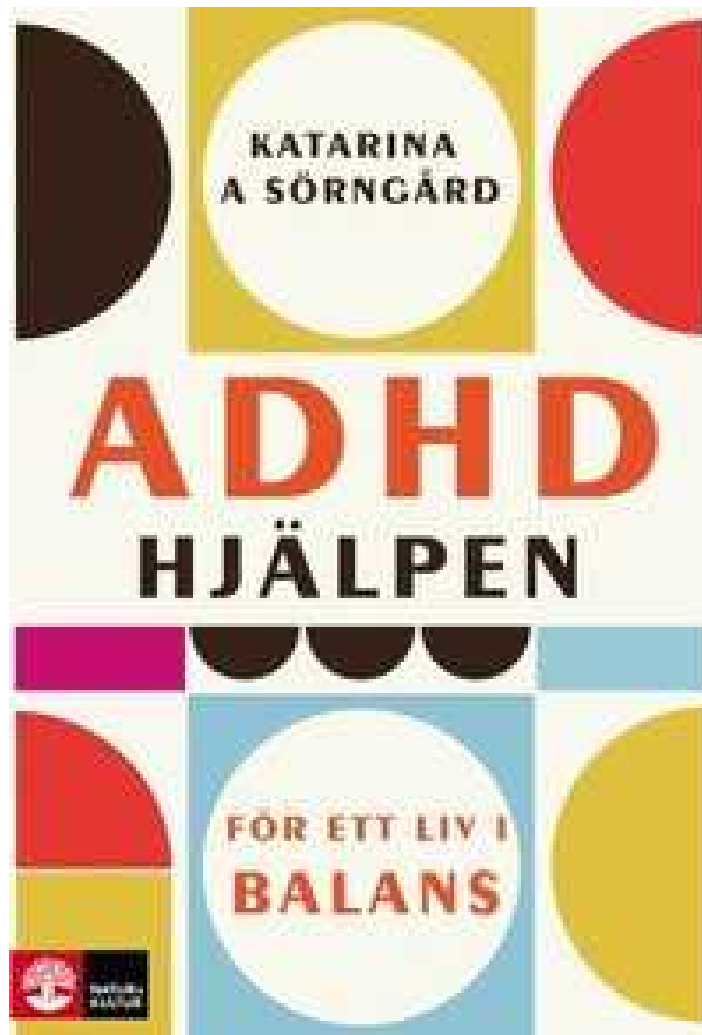


Tags: ADHD-hjälpen : För ett liv i balans las online bok; ADHD-hjälpen : För ett liv i balans bok pdf svenska; ADHD-hjälpen : För ett liv i balans e-bok apple; ADHD-hjälpen : För ett liv i balans ladda ner pdf e-bok; ADHD-hjälpen : För ett liv i balans epub books download; ADHD-hjälpen : För ett liv i balans MOBI download

ADHD-hjälpen : För ett liv i balans PDF E-BOK

Katarina A Sörngård



Författare: Katarina A Sörngård

ISBN-10: 9789127137011

Språk: Svenska

Filstorlek: 1767 KB

BESKRIVNING

Har du svårt att få livet att gå ihop? Glömmmer och missar du möten du skulle ha gått på? Blir du för arg, för uppvarvad eller för ledsen och saknar en inre balans? Adhd-hjälpen ger dig konkreta strategier för att få vardagen att fungera. Du får öva på att: *planera*organisera*bromsa impulser *reglera känslor *förbättra din uppmärksamhet *kommunicera och hantera konflikter Metoderna bygger på KBT, den psykologiska behandling som har starkast vetenskapligt stöd vid adhd. Genom många exempel visar författaren hur andra har arbetat med och fått hjälp av strategierna. Här finns också information om kärnproblemen vid adhd, hur en utredning går till och vilket stöd samhället kan erbjuda. Även anhörigas situation tas upp och boken ger användbara verktyg för ett liv tillsammans med någon som har adhd. Till kapitlen finns övningsformulär som går att skriva ut från webben. Boken riktar sig till dig som är vuxen och har adhd. Den är även en viktig kunskapskälla för närstående och behandlare. En bra och lättläst bok som täcker mycket inom området med både en faktadel och en behandlingsdel. Personer med adhd kan läsa den på egen hand och den kan även användas som extra resurs i behandling enskilt eller i grupp. Jag skulle rekommendera boken även till behandlare och personal som arbetar med patientgruppen. Tidningen Beteendeterapeuten

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

ADHD-hjälpen: För ett liv i balans (Inbunden, 2014 ... - PriceRunner

"Adhd-hjälpen : För Ett Liv I Balans" af Sörngård Katarina A. - Indbundet (Indbundet bog). På svensk. Udgivet i Sverige, 01/12-2014. Vejer 285 g. 271 sider.

PDF Strategier och behandlingsmetoder vid ADHD - habilitering.se

Pris: 315 kr. inbunden, 2014. Skickas inom 5-7 vardagar. Köp boken ADHD-hjälpen : För ett liv i balans av Katarina A. Sörngård (ISBN 9789127137011) hos Adlibris.

ADHD/ADD som vuxen : så lyfter du fram dina styrkor - Lara Honos-Webb ...

Här hittar du varje månad ett erbjudande från Liv i balans. ... En fördjupningskurs för dig som vill ta ytterligare ett steg mot bättre balans med hjälp av ...

LÄS MER