

ERGOTHERAPIE

Alltagsbezogenes Coaching für Erwachsene mit ADHS

Unterstützung im Alltag,
bei Erledigungsblockaden,
bei der Selbstorganisation und in der
Umsetzung persönlicher Ziele

in der Praxis oder bei Ihnen zu Hause

www.ergo-im-alltag.ch



Christa Fritz
Ergotherapie im Alltag
Seefeldstrasse 62
8008 Zürich

Florastrasse 42
8610 Uster

HILFE ZUR SELBSTHILFE

zu Hause
bei der Arbeit
im Studium / in der Ausbildung
in der Freizeit

Das Coaching / Training bietet

- Begleitung beim Erledigen von Alltagsaufgaben
- Organisation und Planung
- Aufschiebeverhalten in den Griff bekommen
- Aufräumhilfen / Ordnungsstrategien
- Priorisierung / Tagesstruktur
- Finanz- und Zeitmanagement
- fokussiertes planvolles Handeln / Impulskontrolle
- Hilfe bei Vergesslichkeit, Verzettlung, Ablenkbarkeit
- Emotionsregulation
- Erkennen von Stärken und Stolpersteinen
- Aktivierung eigener Ressourcen
- Gewinn an Selbstsicherheit durch Erfolg

Kostenübernahme

Mit ärztlicher Verordnung: Grundversicherung der
Krankenkasse oder Sozialversicherung (IV)

Kontakt

Ergo im Alltag
076 210 77 36
info@ergo-im-alltag.ch



Christa Fritz
Dipl. Ergotherapeutin FH
Dipl. Primarlehrerin

Zusatzausbildung
ADHS-Coaching für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene
nach Prof. Lauth