

ADHD koučink

Základní informace

Co je ADHD koučink?

ADHD koučink je specializovaný typ koučování, vytvořený na míru komplexním projevům ADHD.

Stejně jako běžný koučink poskytuje klientům bezpečný prostor se zastavit, promyslet, co by ve svém životě chtěli změnit, a postupně zkoumat možné cesty k tomuto cíli.

ADHD kouč je klientům partnerem, který je bezpodmínečně přijímá a doceňuje jejich potenciál. S ním mohou objevovat, jak jim ADHD stojí v cestě a vytvořit si své vlastní funkční strategie.

Co ADHD koučink není

- ✦ Není to jen běžný koučink spojený se znalostí ADHD
- ✦ Není to terapie, neléčí traumata a rány z minulosti
- ✦ Není to poradenství ani mentoring (kouč nedává rady)

Jak se pozná ADHD kouč?

Vzdělání

Vzdělání u institucí akreditovaných pro výcvik ADHD koučů (ADDCA, iACT, Mentor Coach).

Certifikace

Jediná certifikace konkrétně pro ADHD kouče je certifikace od Professional Association for ADHD Coaches ([PAAC](#))

Typická témata

Čas, soustředění, úklid, chaos, péče o sebe, prokrastinace, hledání nového kariérního směru, vyrovnávání se s pozdní diagnózou ADHD