



## Orientierung und Unterstützung in alltäglichen Herausforderungen mit AD(H)S

### **Unterstützung der Schüler, Schülerinnen zu....**

- **Lernstrategien und Arbeitsorganisation**
- **Umgang mit Stress und Frust**
- **Aufmerksamkeit und Konzentration**
- **Selbststeuerung und dranbleiben können**
- **innerer Unruhe**

### **Begleitung der Jugendlichen bei....**

- **Berufsfindung und Einstieg in die Berufswelt**
- **Strategien im Umgang mit Stress im Alltag**
- **schulischen Herausforderungen**
- **Nutzen der eigenen Ressourcen**
- **Gestaltung von Arbeits-, Lern- und Freizeit**

### **Beratung der Eltern bei....**

- **Erziehungsfragen zur Gestaltung des Alltags**
- **Fragen zur ADHS**
- **Aufbau von Strukturen für zu Hause**

### **> Kontakt**

**Charles Petignat, ADHS-Coach**  
**Lehrer, Schulischer Heilpädagoge**  
**Benzburweg 18; 4410 Liestal**  
**charles.petignat@bluewin.ch**  
**078 719 69 61**  
**www.petignat-beratung.ch**



# ADHS- und Lerncoaching