



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