COACHING ADHD

Obszary współpracy

WYBIERZ 8 SWOICH

najważniejszych obszarów

Wybierz z poniższych list 8 obszarów, które obecnie najczęściej pojawiają się w Twoim życiu, najbardziej Cię obciążają lub przyniosłyby Ci największą ulgę, gdyby udało się je poprawić.

To mogą być główne kierunki naszej pracy coachingowej.

OBSZAR 1: BRAK UWAGI / NIEUWAŻNOŚĆ

1. Trudność w utrzymaniu uwagi podczas wykonywania zadań (np. nauki, pisania, pracy biurowej).
2. Odkładanie zadań na później, szczególnie długoterminowych (prokrastynacja).
3. Rozpoczynanie wielu rzeczy i niekończenie rozpoczętych działań.
4. Problemy z planowaniem dnia i oceną, ile czasu coś zajmie.
5. Trudności z organizacją materiałów, przestrzeni lub dokumentów (bałagan „na zewnątrz").
6. Łatwe rozpraszanie się bodźcami (telefon, hałasy, rozmowy, własne myśli).
7. Trudność w utrzymywaniu rutyn (regularnym wykonywaniu nawet prostych rzeczy).
8. Zapominanie o terminach, zobowiązaniach, spotkaniach lub o wysłaniu czegoś „jeszcze dziś".
9. Ustalanie priorytetów zadań (co najpierw, co później, co można pominąć?).
10. Trudność z podjęciem decyzji, od czego zacząć, gdy wszystko wydaje się równie ważne.
11. Gubienie rzeczy potrzebnych „natychmiast" (klucze, dokumenty, okulary).
12. Trudność ze skupieniem się na rozmowie (odpływanie myślami, gubienie wątku).

OBSZAR 2: NADPOBUDLIWOŚĆ

13. Potrzeba ciągłego ruchu (trudność z siedzeniem dłużej w jednym miejscu).
14. Poczucie „wewnętrznego napędu", nawet gdy ciało pozostaje spokojne.
15. Pracowanie w intensywnych „zrywach" zamiast w równym tempie.
16. Trudność z odpoczynkiem - poczucie, że „ciągle trzeba coś robić".
17. Nadmierna liczba projektów / pomysłów w krótkim czasie (przeciążenie energią).
18. Mówienie szybko lub „za dużo", bez robienia przerw na oddech.
19. Silna potrzeba zmian, nowości i bodźców; szybkie pojawianie się nudy.
20. Trudności z regularnym snem (zbyt późne chodzenie spać, gonitwa myśli).

OBSZAR 3: IMPULSYWNOŚĆ

21. Podejmowanie decyzji „od razu", bez zastanowienia (zakupy, zadania, zobowiązania).
22. Przerywanie innym lub kończenie za nich myśli.
23. Reagowanie emocjonalnie silniej, niż obiektywnie wymaga tego sytuacja (reaktywność).
24. Trudność z zatrzymaniem się przed działaniem („najpierw działanie, potem myślenie").
25. Trudności ze stawianiem granic i mówieniem „nie", gdy ktoś o coś prosi.
26. Przeskakiwanie między zadaniami przed ukończeniem aktualnego.
27. Szybkie zmiany kierunku działania pod wpływem nastroju lub bodźców.
28. Impulsywne sięganie po coś, co daje natychmiastową dawkę dopaminy (telefon, media społecznościowe).

29. Rzucanie się w nowe projekty bez oceny zasobów i dostępnego czasu.
30. Impulsywne reagowanie w relacjach (np. złość, frustracja, obwinianie).