

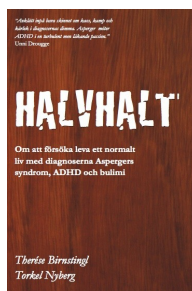
HALVHALT

Föreläsningar, utbildning och konsulttjänster

Boken Halvhalt (ISBN: 9789163742736)

Om att försöka leva ett normalt liv med Aspergers syndrom, ADD, ADHD och bulimi. I självbiografin Halvhalt får du följa med på en resa som ger både en unik inblick och djup insikt i problematiken kring dessa diagnoser.

"Avklämt in på bara skinnen om kaos, kamp och kärlek i diagnosernas dimma. Asperger möter ADHD i en turbulent med läkande passion."



Unni Drougge, författare och journalist.

"[Boken] tycker jag är jättebra och intressant. ... Kopplingen till ätstörning, träning och adhd är helt rätt och den frågeställningen skulle behöva behövas oändligt mycket mer." Sophie Ekman, skolöverläkare emeritus M.D.

"Jag har nu läst er bok och måste säga att det är en fantastisk bok. Inte minst är den väldigt modigt skriven; jag gillar att ni "vågar" ge en verklig

inblick i era liv. ... Det finns stycken i boken som ger en ovärderlig inblick i att leva med ADHD/Asperger." Märten Bjurströmer, VD, Misa Kompetens AB

Föreläsningar

Vi genomför föreläsningar med olika teman där vi anpassar längd och innehåll efter önskemål; alltifrån en timme och uppåt. Bland annat kan någon eller några av dessa ingredienser ingå:

- **Att vara halvhalt.** Föreläsning om våra diagnoser utifrån ett inifrånsperspektiv, boken Halvhalt och dess tillkommande.
- **Självmedicineringens ABC.** Mer ingående om diagnoserna och varför tillgången till signalsubstanser är helt centralt för dessa diagnoser och ofta avgör på vilken sida om den härfina linjen mellan handikapp och att överprestation, vi befinner oss.
- **Asperger, ADHD/ADD kopplat till skolan.** Vad innebär det att som barn inte ha tillgång till normal nivå av signalsubstanser? Hur påverkar det skolarbete och sociala relationer? Vad kan förbättras?
- **ADHD & ätstörningar.** Ännu mer ingående om kopplingen mellan ätstörningar, Asperger/ADHD och snabba kolhydrater som självmedicinering. Varför är det så vanligt? Och vad kan man göra åt det?
- **Ledarskap och arbetsmiljö.** Vi finns i alla organisationer, både som chefer och medarbetare. Vi tittar på personlighetstyper kontra diagnoser och kopplar det till ledarskap. Målet är förstås att beskriva en miljö där vi kan överprestera istället för tvärtom, vilket tyvärr ofta blir fallet i skolan och på arbetsplatser. Och då ofta på grund av okunskap om vad som krävs.

Prisbild (Stockholmsområdet):

Två timmars föreläsning inklusive frågestund av en person: 7.500 kr, exkl. moms. Motsvarande föreläsning av oss båda

tillsammans (innebär att vi jobbar mycket mer med fokus på interaktion och delaktighet): 12.000 kr, exkl. moms.

Rådgivning och utbildning

Om du representerar ett företag eller en organisation som söker kompetens som dels har gedigen arbetslivserfarenhet från olika områden samt en djup insikt i hur det är att leva med dolda handikapp så tveka inte att kontakta oss.

Vi skräddarsyr insatser där vi framförallt inriktar vi oss på det vi kallar positiv självmedicinering. Vår erfarenhet är att denna är central för välbefinnandet. Framförallt vet vi vilka utmaningar det innebär att försöka må bra när man inte alltid har oddsen på sin sida. Vi vill fokusera på metoder där självmedicineringen kan vändas till en fördel.

Vi hjälper till med handledning, coaching och utbildning utifrån behov. Generellt handlar det om att vi med ADHD och AS personlighet visserligen har svagheter, men också styrkor som till exempel starkt driv, kreativitet, stort fokus, analysförmåga, noggrannhet, uthållighet, med mera. Dessa styrkor skall användas och vi hjälper till att peka ut riktningen.

• **Utbildning för organisationer och företag** inom ledning av och förståelse för individer med Asperger, ADHD eller liknande diagnoser.

• **Workshops och utbildningar** för mindre grupper. Det kan till exempel handla om självskattningar och värderingar för att finna sina mål och styrkor.

• **Handledning och coaching** utifrån individuella behov. Det kan handla om personlig utveckling i arbetsrollen som IT-konsult eller kopplingar mellan AS/ADHD och självmedicinering. Tillsammans har vi den bakgrund och erfarenhet som behövs för att se sambanden och kunna hjälpa inom flera områden..

Prisbild (Stockholmsområdet):

1.500 kr per timme eller 10.000 kr per dag. Exkl. moms.

Therése & Torkel

Therése Birnstingl är bland annat samtalsterapeut, coach och personalvetare. Hon jobbar som affärskonsult och ledarutvecklare på IHM Business School samt som träningsinstruktör på SATS. Therése är 41 år, enbarnsmor och har sedan ett drygt år lämnat en 30-årig relation med bulimi bakom sig. Sedan maj 2013 har hon diagnosen ADHD.

Torkel Nyberg är civilingenjör med över 20 års erfarenhet som konsult och av eget företagande i IT- och Internetbranschen. Idag utvecklar han algoritmer för kapitalförvaltning samtidigt som han följer utvecklingen inom det framväxande LENR-området. Torkel är 46 år, trebarnsfar och har sedan 2002 diagnosen Aspergers syndrom samt sedan 2013 även ADD.