**Kære chef,**

Jeg vil gerne tage en snak om min fremtidige rolle i virksomheden og de muligheder, vi har for at styrke mine kompetencer yderligere. Jeg har opdaget et udviklingsprogram, **R&R2 ADHD**, som jeg tror kunne være utroligt gavnligt både for mig og for virksomheden. Programmet er evidensbaseret og designet til at hjælpe personer med ADHD med at udvikle strategier og teknikker til at arbejde mere effektivt og bæredygtigt.

**Fordelene for virksomheden ved at lade mig deltage i R&R2 ADHD-forløbet inkluderer:**

* **Forbedret opmærksomhed og koncentration:** Deltagere lærer metoder til bedre at fokusere på opgaver, hvilket øger produktiviteten og reducerer fejlmarginer.
* **Effektiv tidsstyring og organisering:** Deltagerne lærer at prioritere opgaver og administrere tid mere effektivt, hvilket resulterer i øget effektivitet og forbedret deadlines overholdelse.
* **Øget mental og følelsesmæssig robusthed:** Forløbet giver værktøjer til at håndtere stress og udfordringer bedre, hvilket reducerer risikoen for udbrændthed og forbedrer den overordnede arbejdsglæde.

**For mig personligt vil deltagelse i R&R2 ADHD-forløbet betyde:**

* **Udvikling af konkrete strategier til opmærksomhed og fokus:** Jeg vil lære at identificere og anvende mine styrker, så jeg kan fokusere bedre på arbejdet og forbedre mine resultater.
* **Øget selvindsigt og selvsikkerhed:** Forløbet vil hjælpe mig med at forstå mine egne arbejdsmønstre og udvikle tillid til mine evner, hvilket styrker min performance.
* **Forbedrede sociale kompetencer og samarbejdsevner:** Programmet træner også kommunikation og samarbejde, hvilket vil gavne mit samspil med kolleger og styrke vores teamsamarbejde.
* **Reduktion af stress og forbedret trivsel:** Ved at arbejde på en mere bæredygtig måde, lærer jeg at forebygge udbrændthed og opretholde en sund balance mellem arbejde og privatliv.

Dina Alminde og Birgitte Weisbjerg, som står bag programmet, er begge certificerede ADHD-trænere ved Socialstyrelsen, hvilket sikrer et højt niveau af ekspertise og professionalisme.

Da holdstart er primo september, og pladserne ofte bliver hurtigt fyldt, vil jeg sætte pris på, hvis vi kan drøfte dette snarest muligt. Jeg har vedhæftet en pdf med yderligere detaljer om programmet, hvis du ønsker at vide mere.

Jeg ser frem til at høre din mening om dette og håber, vi kan tage en samtale om mulighederne.

De bedste hilsner,  
[Dit navn]