

SKUPINOVÁ SETKÁNÍ PRO DOSPĚLÉ S ADHD

Máte potíže udržet pozornost v zaměřených činnostech? Stává se vám, že vás snadno něco odvede od právě rozdělané práce? Máte potíže s dokončováním úkolů, plánováním? Máte pocit, že neustále bojujete s časem? Reagujete někdy impulzivně?

Pokud jste si kladně odpověděli na některou z těchto otázek, tak právě vám bychom rádi nabídli účast v nově otevřené podpůrné skupině pro OSOBY S ADHD.

NAUČÍTE SE



EFEKTIVNĚ PRACOVAT
S ČASEM



NASTAVIT
DENNÍ REŽIM



ODPOČÍVAT



KOMUNIKOVAT
S OSTATNÍMI



MÍT MOTIVACI



SOUSTŘEDĚNÍ

KDY A KDE

17.10. 2023

-

16.1. 2024

16.30 - 18.00

cena:
200 Kč / 1 sezení

místo:
Institut neuropsychiatrické péče
Křižíkova 22, Praha 8



PROGRAM SKUPINY

Skupina je určena pro osoby s diagnózou ADHD, které se chtějí naučit lépe porozumět svým obtížím a pod odborným vedením zlepšit své fungování v práci, ve vztazích i všude tam, kde pociťují komplikace spojené se svou diagnózou. Cílem skupiny je nabídnout účastníkům krátkodobou terapeutickou intervenci zaměřenou na edukaci a trénink pro efektivnější fungování a zlepšení subjektivně vnímaných potíží.

PSYCHOHYGIENA

V prvních dvou setkáních budeme mapovat psychohygienické návyky tzn. denní režim, vyváženost denních aktivit, kvalita spánku či stravy. Cílem prvních setkání bude nastavit zdravější způsoby fungování v běžných denních aktivitách.

PLÁNOVÁNÍ A ČASOVÁ SLEPOTA

Další dvě setkání budou zacílena na efektivnější plánování. Dalším tématem bude posilování náhledu na časovou slepotu, její prevence, případně kompenzace.

VŮLE A MOTIVACE

Následující setkání budou zacílena na podporu volných schopností, na podporu zdravé vůle a motivace.

SOCIÁLNÍ KOGNICE

Důležitým tématem, kterému se budeme věnovat, je sociální kognice. Cílem jednotlivých setkání bude nácvik vhodných komunikačních strategií napříč sociálními situacemi, dále nácvik relaxačních a copingových strategií pro redukci impulzivity.

KOGNITIVNÍ FUNKCE, MINDFULNESS

Poslední tematický okruh bude zacílen na trénink kognitivních funkcí, zejména pozornosti a exekutivních funkcí. Na závěr vyzkoušíme pár technik z mindfulness.