

# 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.

## CHARAKTERISTIKA SKUPINY

- kapacita: 8 - 10 členů
- uzavřená
- edukativní

## PODMÍNKY PŘIJETÍ

- pacienti s diagnózou ADHD
- starší 18 let

## PLATBA

**Cena: 200 Kč** admin. poplatek za sezení  
(zbytek nákladů bude hrazen ze zdravotního pojištění)

### Platba:

- úhrada administrativních nákladů za celý cyklus sezení 1600 Kč převodem na účet (zbylé náklady hrazeny ze zdravotního pojištění).
- v individuálních případech možnost rozložení poplatků do několika menších splátek.

## KDY A KDE

**23.2. 2023 - 26.5. 2023**  
**14.30 - 16.00**

čtvrtek, 1 x 14 dní  
8 setkání

místo:  
INEP, Křižíkova 22, Praha 8

## KDO SKUPINU VEDE

### Vedoucí skupiny:

Mgr. Judita Feuersteinová  
PhDr. Vladka Plzáková

### Odborný garant:

PhDr. Petra Menclová, Ph.D.

V případě, že se do 20. 2. 2023 skupina nenaplní, vyhrazujeme si právo skupinu neotevřít. Již uhrazená platba bude v tomto případě vrácena. Pokud se skupina otevře a rozhodnete se pro odhlášení po 23. 2. 2023, platba se nevrací. V případě nemožnosti konání skupiny z důvodu vyšší moci nebo z důvodů na straně našeho zařízení bude platba vrácena v poměrné výši za každé zrušené skupinové setkání. V případě nepřítomnosti na skupině se administrativní poplatek nevrací zpět.

**ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠENÍ:**

**DO 20.2.2023**

**NA EMAIL: [INFO@INEP.CZ](mailto:INFO@INEP.CZ)**

# 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.

1

## 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.

2

3

## PLÁNOVÁNÍ A ČASOVÁ SLEPOTA

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

4

5

## VŮLE A MOTIVACE

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

6

## 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.

7

8

## KOGNITIVNÍ FUNKCE, MINDFULNESS

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

