



**Taller d'estratègies pràctiques
i habilitats emocionals
per a TDAH
(Adolescents, joves i adults)**

2015

Informació del programa

És un programa cognitiu-conductual que té com a objectiu treballar estratègies d'afrontament dels símptomes del TDAH i, sobre tot, busca oferir un espai en el qual els participants puguin expressar el que impliquen els símptomes de TDAH en l'àmbit personal, professional, emocional i en la quotidianitat. El programa pretén crear un grup de suport en el que s'obri un espai amb respecte, sensibilitat i confiança.

Es tracta d'un format pràctic on setmanalment es posen en pràctica les habilitats treballades a la sessió anterior i s'analitzen les dificultats o dubtes que hagin sorgit.

El contingut de les sessions ve determinat en gran part per l'assistent i també per la temàtica que faciliti la terapeuta. Es treballen aspectes como l'autoestima, l'expressió de les emocions, l'autocontrol i les habilitats per a relacionar-se amb els altres.

Preus:

Inici: Octubre 2015
Durada: 10 sessions d'1 hora setmanal (dilluns)
Preu socis: 100€
Preu no socis: 150€
Grups reduïts. Places limitades.

Horaris:

Grup adolescents/joves: dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Grup adults/joves: dilluns, de 18.30 a 19.30 h

- Caldrà especificar les edats per tal de facilitar la distribució dels grups.
- Si el grup no arriba a un mínim d'inscrits, quedarà cancel·lat.

CONTINGUT SESSIONS	GRUP JOVES de 17.30 a 18.30 h	GRUP ADULTS de 18.30 a 19.30 h
Sessió 1. Síntomes del TDAH	19 d'octubre de 2015	
Sessió 2. Conducta impulsiva	26 d'octubre de 2015	
Sessió 3. Maneig de la ràbia	2 de novembre de 2015	
Sessió 4. Tolerància a la frustració	9 de novembre de 2015	
Sessió 5. Habilitats interpersonals	16 de novembre de 2015	
Sessió 6. Estratègies de planificació	23 de novembre de 2015	
Sessió 7. Resolució de problemes	30 de novembre de 2015	
Sessió 8. Conducta de posposar	7 de desembre de 2015	
Sessió 9. Reducció de la distracció	14 de desembre de 2015	
Sessió 10. Manteniment dels canvis	21 de desembre de 2015	

Marisol Picado

Doctorada en Psiquiatria i Psicologia Clínica a la UAB. Menció "Cum Laude". Treballa al Servei de Psiquiatria i Psicologia infanto-juvenil de l'Hospital Clínic de Barcelona.

<p>INSCRIPCIÓ:</p>	<p>Enviar un correu a info@tdahcatalunya.org posant al tema “Taller Estratègies” i indicant el nom, DNI i sobretot, edat de l’inscrit/a.</p>
<p>PAGAMENT:</p>	<p>Ingrés del total Banc Sabadell: IBAN ES57 0081 01 4089 0001426845 Indicant el nom de l’inscrit/a i el del taller. La plaça quedarà confirmada una vegada tinguem la conformitat del pagament. La cancel·lació de la plaça implica una penalització del 25% de l’import abonat.</p>



Planol detall :



Sortida 6 Ronda de Dalt

TDAH Catalunya

Parc Sanitari Pere Virgili
C. Esteve Terradas, 30
Edifici Gregal, planta baixa
08023 Barcelona
932594293 - 697237757
info@tdahcatalunya.org

L'aparcament del Parc Sanitari aplicarà un 50% de descompte presentant a la Caixa central el tiquet del pàrquing segellat per la nostra entitat.

