



PSICOTERAPIA DE GRUPO PARA ADULTOS CON TDAH

La potencia transformadora del encuentro

CURSO 2022 - 2023

CONSULTA

 *Dr. Carlos Chiclana*
PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA

9 sesiones

de frecuencia quincenal y de
90 minutos de duración cada una

Inicio:
Noviembre 2022

Fin:
Marzo 2023

OBJETIVOS

1. **Proporcionar** información sobre el TDAH.
2. **Mejorar** la comprensión del trastorno y sus implicaciones en la vida personal y familiar.
3. **Conocer** cómo otros afrontan experiencias similares y resuelven dificultades.
4. **Reflexionar** sobre los mitos y realidades del TDAH.
5. **Desarrollar** autosuficiencia y confianza en que los cambios son posibles.
6. **Potenciar** estrategias para promover cambios positivos y abordar los desafíos.
7. **Brindar** herramientas psicológicas para enfrentar los síntomas y problemas asociados.
8. **Mejorar** el manejo de los síntomas y las dificultades relacionadas con el TDAH en situaciones cotidianas: trabajo, relaciones familiares, rendimiento académico, etc.
9. **Disponer** de una guía de afrontamiento.

PRECIO de las 9 sesiones 2022-2023:

Inscripción: 100€

Resto del taller: 350€ (facilidades de pago)

PROGRAMA

- Introducción al TDAH y al programa.
- Motivación para el cambio.
- Mitos y realidades sobre el TDAH. Síntomas "positivos".
- Organización y planificación del tiempo.
- Organización y planificación de tareas.
- Organización del espacio y de los objetivos.

Continuación curso 2023-2024:

- Prevención de distractores.
- Mejora de la capacidad atencional.
- Identificación de pensamientos automáticos negativos.
- Estrategias cognitivas.
- Manejo de la impulsividad y de las emociones.
- Estrategias para la dilación.
- Mantenimiento de los progresos.

Dirigido a:

Personas adultas diagnosticadas de TDAH a través de pruebas médicas y/o psicológicas. No es excluyente que estén participando de sesiones individuales.

MADRID

Coordina:

Esther García Lanzas – Neuropsicóloga

Martes de 17.00 a 18.30 hrs.

Lugar:

Avenida de Filipinas 52, 6ºB – 28003 Madrid

SEVILLA

Coordina:

Begoña Acosta Díaz – Neuropsicóloga

Martes de 19.00 a 20.30 hrs.

Lugar:

Avenida Diego Martínez Barrio 4, pl. 7º mod. 4-A
41013 Sevilla

Información e inscripciones:

MADRID: secretaria1@doctorcarloschiclana.com – 91 534 05 74 – 638 57 44 42

SEVILLA: sevilla@doctorcarloschiclana.com - 618 40 32 84