

TRAINING PER ADULTI CON ADHD

gennaio – aprile 2024

L'ADHD? Spesso è come avere il cervello di una macchina da corsa con i freni di una bicicletta. La gestione dei sintomi ADHD consiste nel “calibrare” quei freni e ci sono molti modi per farlo. Certo, ognuno ha una condizione del tutto “personale”: storia individuale? Temperamento? Condizioni sociali? Ma la vita della persone con ADHD ha molte similitudini sia nelle stesse caratteristiche ADHD (impulsività, dimenticanze, motivazione di breve durata, disorganizzazione, irritabilità,...continue voi) sia nelle conseguenze (negativa immagine di se, senso di inadeguatezza, tendenza all'ansia e alla depressione.....e non è finita qui!)

Scopo del training è individuare gli aspetti ADHD, comuni ai partecipanti, che rendono difficoltosa la vita quotidiana. Per affrontarli insieme e individuare le modalità del cambiamento.



TEMI

- 1–Conoscere l'ADHD e approfondirlo insieme
- 2–Le caratteristiche ADHD nella vita adulta
- 3–Affrontare gli aspetti ancora disturbanti
- 4–Tematiche proposte dai partecipanti

DA ANNOTARE

INIZIO – 17 Gennaio 2024

GIORNO – Mercoledì

FREQUENZA – Quindicinale

ORARIO – Dalle 20.15 alle 21.45 (h 1,30)

LUOGO – MILANO Via Antonello da Messina, 5 Cit.21

INCONTRI – N. 8 (di gruppo)

COSTO DI PARTECIPAZIONE - € 320 (modalità da comunicare agli iscritti)

Conduttori:

Francesca Sgroi – psicologa – psicodiagnosta – esperta ADHD nel ciclo di vita

Andrea Viola – psicologo – psicoterapeuta - esperto ADHD nel ciclo di vita

Info e iscrizioni:

Francesca.sgroi.milano@associazioneaifa.it - Rec. Tel. 3316011904

Psy.viola@gmail.com – Rec. Tel. 3400571423