Gruppo di psicoeducazione

ADHD e AuDHD

Comprendere, condividere, costruire strategie per la vita quotidiana



Un percorso online di **10 incontri,**
dedicato alla comprensione dell'**ADHD nell'adulto**
e alle sue ricadute nella vita quotidiana.

Un percorso per conoscersi meglio, ridurre il senso di solitudine e trovare strumenti concreti per affrontare le sfide di ogni giorno.

ONLINE
Comodamente da casa

10 INCONTRI
Un percorso continuativo

INFORMAZIONE E STRATEGIE
Conoscenze e strumenti concreti

CONFRONTO
Spazio alle esperienze dei partecipanti

IL PERCORSO

1	Conoscere l'ADHD	24/11/26	19.00/20.30
2	Oltre i sintomi "classici"	09/12/26	19.00/20.30
3	Come funziona il cervello ADHD	15/12/26	20.30
4	Gestire il tempo	22/12/26	19.00/20.30
5	Organizzazione della vita quotidiana	12/01/27	19.00/20.30
6	Emozioni, relazioni e strategie quotidiane	19/01/27	19.00/20.30
7	ADHD e trattamento farmacologico	02/02/27	19.00/20.30
8	Integrare ciò che abbiamo imparato	09/02/27	19.00/20.30
9	ADHD e autismo: quando le caratteristiche si incontrano	16/02/27	19.00/20.30
10	Vivere con un profilo AuDHD	23/02/27	19.00/20.30

A CHI È RIVOLTO?

Adulti con ADHD, adulti con profilo AuDHD
o che si riconoscono in queste caratteristiche,
che desiderano approfondire la propria comprensione
e acquisire strategie pratiche, in un contesto
di confronto rispettoso e non giudicante.

COSTI

40 € ad incontro

Sconto 15% per i soci AIFA APS

Per informazioni e iscrizioni

Elena Venturelli Psicologa Psicoterapeuta
338 3049612

Martina Marcenaro Psichiatra 375 1300664

AIFA APS
Associazione Italiana Famiglie ADHD
www.associazioneaifa.it

Per comprendere meglio se stessi e costruire nuove possibilità.