

GRUPOS DE AYUDA MUTUA PARA ADULTOS CON TDAH

Nuestra asociación organiza reuniones para adult@s que sufren TDAH y que han sido diagnosticad@s recientemente, a menudo después de que lo hayan detectado en algún@ de sus hij@s.

El grupo de ayuda mutua (GAM) para personas adultas tiene como finalidad intercambiar experiencias de éxito que nos ayuden a superar las dificultades que se nos presentan en el día a día .

Procuramos dotarnos de herramientas para superar los problemas derivados de la falta de atención y concentración, de la impulsividad...

Este curso 2014/2015 hemos trabajado concretamente :

- Técnicas de planeamiento y gestión del tiempo
- Técnicas de resolución de problemas
- Técnicas de autocontrol
- Entrenamiento en habilidades sociales
- Consejos para la mejora de la ansiedad

La forma de trabajo es totalmente participativa. La monitora desarrolla durante unos minutos el tema que hemos seleccionado y a continuación se genera un debate en el que intervienen libremente los participantes.

Sobre la utilidad de estas sesiones queremos que sean las personas participantes durante el curso pasado las que opinen:

“Fueron sesiones muy provechosas. He puesto en práctica cosas que allí se dijeron. Espero con ganas el regreso” (B...)

“Gracias a estos GAM seguimos con ganas de seguir peleando y aprendiendo...Necesito la dosis de razonamiento que me dáis tod@s” (A...)

“El punto fuerte del GAM es que es ese sitio donde poder sentirse tú misma. Entendida, comprendida y apoyada... Mucho más de lo que nos hemos encontrado a lo largo de nuestra vida” (T...)

“El GAM es una bocanada de aire fresco en nuestras vidas un tanto caóticas” (P...)



Información de interés

Taller dirigido a adultos con tDAH
socios de ANHIDACORUÑA

Edad: a partir de 18 años

Duración sesiones: 1 hora y media

Temporalización: Sesiones quincenales que se
llevan a cabo a lo largo del curso escolar

Si están interesados en acudir o necesitan
más información, pueden enviar un mail a
info@anhidacoruna.com, o consultar nuestra
web: www.anhidacoruna.com