**? Grupa psychoedukacyjna dla dorosłych z ADHD i ADD we Wrocławiu**

**? Grupa psychoedukacyjna dla dorosłych z ADHD i ADD we Wrocławiu**

 **❓ Czym jest i do kogo jest kierowana?**

 **Jest to psychoedukacyjna grupa oparta na programie poznawczo-behawioralnej terapii osób dorosłych z diagnozą ADHD lub ADD. Po pierwsze, więc skupiająca się na niezwykle ważnej psychoedukacji, wzmacniającej zrozumienie zaburzeń, po drugie zaś na redukcji/ modyfikacji objawów w codziennym życiu. Wielu dorosłych posiadających diagnozę lub obserwujących u siebie objawy ADHD/ADD, zauważa, że zakłócają one ich życie osobiste i zawodowe. Często doświadczają wielu porażek, osiągają wyniki poniżej własnych oczekiwań i doświadczają problemów w relacjach. Grupa psychoedukacyjna to jeden z czynników leczących w diagnozie ADHD. Grupę prowadzi dwóch psychoterapeutów.**

 **? Podstawowe cele pracy grupowej:**

 **-lepsze zrozumienie objawów zaburzenia**

 **-rozwijanie umiejętności organizowania i planowania**

 **-lepsze panowanie nad rozpraszaniem się, koncentracją uwagi, pojawiającymi się myślami**

 **-zwiększenie kontroli nad impulsywnością i nadruchliwością**

 **-nabywanie umiejętności panowania nad lękiem**

 **-zwiększenie samooceny osób z ADHD/ADD, zmiana nieadaptacyjnego myślenia na swój temat**

 **⌚️ Czas trwania grupy:**

 **Program grupy obejmuje 3-miesięczny cykl cotygodniowych spotkań. Jedno spotkanie trwa 1,5 h. Grupa spotyka się regularnie, raz w tygodniu o stałej porze.**

 **? Prowadzący:**

 **Katarzyna Zawadzka – psycholog, psychoterapeuta, certyfikowany trener TUS**

 **Agnieszka Polak – psycholog, psychoterapeuta, certyfikowany trener TUS**

 **? Koszty udziału w grupie:**

 **180 zł – konsultacja wstępna kwalifikująca do grupy**

 **150 zł – cena za jedno spotkanie (1,5 h.). Płatność z góry za wszystkie spotkania- 1800 zł.**

 **Kwalifikacja do grupy poprzedzona jest konsultacją z psychoterapeutą.**

 **Pacjenci, którzy są po diagnozie ADHD i ADD w naszym Centrum kwalifikowani są do grupy po uprzednim skonsultowaniu tego z diagnozującym psychiatrą lub psychologiem, bez konieczności odbywania dodatkowej konsultacji.**

 **Grupa liczy od 6 do 9 osób. Grupę prowadzi 2 psychoterapeutów.**

 **\*Grupa rozpoczyna pracę, kiedy zbierze się minimum sześciu uczestników. Opłata za konsultację wstępną nie podlega zwrotowi.**

 **? Terminy:**

 **Grupa rozpoczyna pracę we wrześniu 2022 roku, kończy w listopadzie 2022 r.**

 **Spotkania odbywać się będą we wtorki 8:30-10:00 (daty spotkań: 6IX, 13IX, 20IX, 27IX, 4X, 11X, 18X, 25X, 8XI, 15XI, 22XI, 29XI)**

 **Zgłoszenia prosimy kierować:**

 **? telefonicznie 690 002 218 lub**

 **? mailowo: rejestracja@psychoterapia.plus**

 **https://psychoterapia.plus/grupa-psychoedukacyjna-dla-doroslych-z-adhd-i-add-we-wroclawiu/**

 **Miejsce odbywania spotkań:**

 **Consilia Centrum Psychoterapii i Szkoleń**

 **Komuny Paryskiej 49-51, piętro I, lokal 2**

 **Wrocław**

 **#terapia #ADHD #adhdawareness #adhdlife #wrocław #wroclaw**

 ? Grupa psychoedukacyjna dla dorosłych z ADHD i ADD we Wrocławiu

❓ Czym jest i do kogo jest kierowana?

Jest to psychoedukacyjna grupa oparta na programie poznawczo-behawioralnej terapii osób dorosłych z diagnozą ADHD lub ADD. Po pierwsze, więc skupiająca się na niezwykle ważnej psychoedukacji, wzmacniającej zrozumienie zaburzeń, po drugie zaś na redukcji/ modyfikacji objawów w codziennym życiu. Wielu dorosłych posiadających diagnozę lub obserwujących u siebie objawy ADHD/ADD, zauważa, że zakłócają one ich życie osobiste i zawodowe. Często doświadczają wielu porażek, osiągają wyniki poniżej własnych oczekiwań i doświadczają problemów w relacjach. Grupa psychoedukacyjna to jeden z czynników leczących w diagnozie ADHD. Grupę prowadzi dwóch psychoterapeutów.

? Podstawowe cele pracy grupowej:

-lepsze zrozumienie objawów zaburzenia

-rozwijanie umiejętności organizowania i planowania

-lepsze panowanie nad rozpraszaniem się, koncentracją uwagi, pojawiającymi się myślami

-zwiększenie kontroli nad impulsywnością i nadruchliwością

-nabywanie umiejętności panowania nad lękiem

-zwiększenie samooceny osób z ADHD/ADD, zmiana nieadaptacyjnego myślenia na swój temat

⌚️ Czas trwania grupy:

Program grupy obejmuje 3-miesięczny cykl cotygodniowych spotkań. Jedno spotkanie trwa 1,5 h. Grupa spotyka się regularnie, raz w tygodniu o stałej porze.

? Prowadzący:

Katarzyna Zawadzka – psycholog, psychoterapeuta, certyfikowany trener TUS

Agnieszka Polak – psycholog, psychoterapeuta, certyfikowany trener TUS

? Koszty udziału w grupie:

180 zł – konsultacja wstępna kwalifikująca do grupy

150 zł – cena za jedno spotkanie (1,5 h.). Płatność z góry za wszystkie spotkania- 1800 zł.

Kwalifikacja do grupy poprzedzona jest konsultacją z psychoterapeutą.

Pacjenci, którzy są po diagnozie ADHD i ADD w naszym Centrum kwalifikowani są do grupy po uprzednim skonsultowaniu tego z diagnozującym psychiatrą lub psychologiem, bez konieczności odbywania dodatkowej konsultacji.

Grupa liczy od 6 do 9 osób. Grupę prowadzi 2 psychoterapeutów.

\*Grupa rozpoczyna pracę, kiedy zbierze się minimum sześciu uczestników. Opłata za konsultację wstępną nie podlega zwrotowi.

? Terminy:

Grupa rozpoczyna pracę we wrześniu 2022 roku, kończy w listopadzie 2022 r.

Spotkania odbywać się będą we wtorki 8:30-10:00 (daty spotkań: 6IX, 13IX, 20IX, 27IX, 4X, 11X, 18X, 25X, 8XI, 15XI, 22XI, 29XI)

Zgłoszenia prosimy kierować:

? telefonicznie 690 002 218 lub

? mailowo: rejestracja@psychoterapia.plus

https://psychoterapia.plus/grupa-psychoedukacyjna-dla-doroslych-z-adhd-i-add-we-wroclawiu/

Miejsce odbywania spotkań:

Consilia Centrum Psychoterapii i Szkoleń

Komuny Paryskiej 49-51, piętro I, lokal 2

Wrocław

 #terapia #ADHD #adhdawareness #adhdlife #wrocław #wroclaw