

GROUPE

Corps, Cœur,
Cerveau : mieux
vivre avec le TDAH

LES OBJECTIFS

- ▶ Psycho-éducation
- ▶ Mieux comprendre les fonctions de l'attention et apprendre à la diriger
- ▶ Apprendre à gérer l'impulsivité
- ▶ Apprendre à gérer ses émotions
- ▶ Apprendre des stratégies concrètes de gestion du TDAH dans la vie quotidienne
- ▶ Améliorer les relations interpersonnelles

INFORMATIONS

Groupe pour personnes avec TDAH sous traitement médicamenteux.

Ce groupe repose sur une approche intégrative combinant la thérapie cognitivo-comportementale, la psychoéducation, la méditation de pleine conscience ainsi que des stratégies concrètes de gestion de l'organisation. Il vise à aider les participant.e-s à mieux comprendre le fonctionnement du TDAH, à développer des compétences pour réguler l'impulsivité et les émotions, à améliorer les relations interpersonnelles, ainsi qu'à mieux gérer les contraintes de la vie quotidienne.



Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne



8 participants **Groupe fermé**



45min **11 séances**



Les jeudis de 14:45 à 16:45



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Anna Volkart

Psychologue - psychothérapeute FSP

Maria Carola

Spéc. Psychiatrie - psychothérapie |

Expert SIM

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.