

GROUPE

TDAH Module 2 : Attention

INFORMATIONS

Prérequis: Avoir participé au groupe TDAH Module 1

Ce groupe vise à l'acquisition de connaissances sur le TDAH et au développement chez les patients de compétences leur permettant de mieux gérer leur quotidien et d'améliorer leur qualité de vie.

Il comprend un module obligatoire d'introduction et de psychoéducation (*voir groupe TDAH 1/2*), et plusieurs modules optionnels sur des thématiques plus précises :

- Attention et mémoire
- Hyperactivité et impulsivité (*comprenant également planification, procrastination*)
- Régulation émotionnelle
- Relations interpersonnelles


LES OBJECTIFS


- ▶ Psychoéducation, compréhension du trouble de ses conséquences et les traitements possibles.
- ▶ Gestion attentionnelle et introduction à la pleine conscience.
- ▶ Régulation émotionnelle et impulsivité.
- ▶ Organisation et planification des tâches du quotidien.
- ▶ Amélioration des compétences sociales et de la qualité des relations interpersonnelles.
- ▶ Lutte contre la procrastination.


Lieu


Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez

 10 participants **Groupe ouvert**

 1h30 **6 séances**

 **Les mardis** de 17:00 à 18:30

 Âge minimum requis : **17 ans**

Groupe animé par :

Laura Wittwer

Psychologue FSP

Dr Jean-Charles Allart

Psychiatre psychothérapeute

Marie-Laure Jousset

Psychologue

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