

# GROUPE

## TDAH Module 3 : Hyperactivité et impulsivité

### INFORMATIONS

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, 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 fermé**

 1h30 **6 séances**

 **Les mardis** de 17:00 à 18:30

 **Âge minimum requis : 17 ans**

#### Groupe animé par :

**Dr Jean-Charles Allart**

Psychiatre psychothérapeute

**Laura Wittwer**

Psychologue FSP

**Piedad Cortez**

Psychologue psychothérapeute

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