

CENNIK I HARMONOGRAM PŁATNOŚCI

1. Koszt grupy wynosi 1400 zł.

2. Dostępne harmonogramy płatności

Harmonogram 1 rata (100 zł zniżki)

1 rata 1300 zł do 20.03.2023

Harmonogram 2 raty

1 rata 700 zł do 20.03.2023

2 rata 700 zł do 24.04.2023

Harmonogram 3 raty

1 rata 600 zł do 20.03.2023

2 rata 400 zł do 24.04.2023

3 rata 400 zł do 08.05.2023

3. Cennik i harmonogramy płatności obowiązują od 27.02.2023 do 31.05.23, dla grupy planowo rozpoczynającej się 5.04.2023.

Znacie słynne stwierdzenie dr Hallowella, że „mózg ADHD jest jak Ferrari z hamulcami od roweru”?

Według nas ta metafora ma ogromną moc, gdyż oznacza, że mózg ADHD sam w sobie jest całkowicie w porządku, ale aby korzystać z pełni jego możliwości i nie rozbić się po drodze należy nauczyć się adekwatnych strategii jego obsługi (wzmocnić metaforyczne hamulce)?

Podążając za tą metaforą zapraszamy Cię na trening umiejętności dla osób z ADHD!

- ◆ zdobędziesz najnowszą, rzetelną wiedzę (także tę neuronaukową) o ADHD i o mózgu ADHD;
- ◆ dowiesz się jak ADHD może wpływać na życie Twoje i Twoich i bliskich, dzięki czemu będziesz w stanie zauważać jak ADHD przejawia się w Twoim życiu - zarówno w kontekście trudności, jak i jako zasobów;
 - dowiesz się w jaki sposób lepiej radzić sobie ze stresem i emocjami
- ◆ poznasz i wypróbujesz techniki i strategie, które sprawdzają się u osób z ADHD;
- ◆ znając lepiej swój mózg i wpływ ADHD na Twoje życie, z zaprezentowanych przez nas technik wybierzesz te, które mają szansę działać dla Ciebie: stworzysz swoją własną spersonalizowaną Instrukcję Obsługi.

Tematy spotkań obejmują tematy takie jak:

- ◆ ADHD - czym jest a czym nie jest, fakty i mity
- ◆ perfekcjonizm i prokrastynacja,
- ◆ planowanie i organizacja, funkcje wykonawcze,
- ◆ koncentracja, uwaga, rozpraszalność
impulsywność
- ◆ stres, emocje, sen

Zastrzegamy, że plan może ulec drobnym zmianom.

Kwestie formalne:

Trening umiejętności odbywa się ONLINE na platformie Zoom

Kiedy:

Osiem kolejnych śród począwszy od 8 marca 2023


w godz. 8:00 - 10:00

Osoby chcące uczestniczyć w grupie obowiązuje konsultacja kwalifikacyjna (dodatkowo płatna 80 zł). Konsultacje wstępne umawiane są indywidualnie.



Prowadzące:

Natalia Pietrulewicz i Agata Ucińska

 Koszt:

1300 zł - płatne w całości

lub w dwóch ratach po 700 zł

lub trzech 600 zł, 400 zł, 400 zł



Liczba osób w grupie: 10 osób



Zapisy: kontakt@psychoterracognita.pl

“Oswoić ADHD” - trening umiejętności ONLINE

Zapraszamy wszystkie osoby, które chcą lepiej zrozumieć swoje ADHD, a także nauczyć się konkretnych umiejętności, które pomogą ogarnąć codzienny chaos oraz lepiej radzić sobie z emocjami.

Trening grupowy ma na celu:

- zapoznanie uczestników z przyczynami oraz charakterystyką ADHD,
- odczarowanie stereotypów,
- wspólne zastanowienie się, które obszary stanowią wyzwanie
- zyskanie wsparcia innych osób, które mają podobne doświadczenia
- naukę technik i sposobów radzenia sobie dostosowanych do osób neuroatypowych

Podczas zajęć przyjrzymy się takim tematom jak:

- objawy i neurobiologia ADHD, fakty i mity
 - dlaczego wszystko odkładam na ostatnią chwilę i co z tym zrobić?
 - jak ogarnąć natłok codziennych spraw i znaleźć najlepszy system planowania?
 - jak opanować robienie kilku rzeczy naraz i koncentrować się choć na chwilę dłużej?
 - jak wydłużyć czas między bodźcem i reakcją czyli nauczyć się działać nieco mniej impulsywnie?
 - uczucie niepokoju, silne emocje, problemy z zasypianiem - jak zadbać o neuroatypowy mózg
-
- Trening umiejętności odbywa się ONLINE na platformie Zoom.
 - Spotykamy się w 8 kolejnych śród począwszy od 8 marca 2023 w godz. 8:00-10:00
 - Osoby chcące uczestniczyć w grupie obowiązuje konsultacja kwalifikacyjna (dodatkowo płatna 80 zł). Konsultacje wstępne umawiane są indywidualnie.
 - Spotkania prowadzi Natalia Pietrulewicz oraz Agata Ucińska
 - Liczba osób w grupie: 10
 - Koszt: 1300 zł - płatne w całości lub w dwóch ratach po 700 zł lub trzech ratach po: 600 zł, 400 zł, 400 zł
 - Zapisy: kontakt@psychoterracognita.pl

