



TALLER ONLINE VIVIR CON TDAH

Entrenamiento para adultos con TDAH

Este curso busca ayudarte a reconocer y dominar los síntomas del déficit de atención/hiperactividad. El método se basa en proporcionar información relevante y ejercicios prácticos a realizar y entrenar hasta crear nuevos hábitos.

Te ayudamos a identificar el lugar donde te encuentras en el presente, a dónde quieres llegar y cómo puedes llegar allí. Te invitamos a que identifiques tus puntos fuertes que te ayudan a superar y trabajar con los problemas específicos causados por el TDAH. **Es un curso práctico a y al grano basado en el coaching y la terapia cognitivo conductual**, en técnicas que han demostrado su eficacia en rigurosos estudios clínicos. En la American Psychological Association, se señala que la terapia cognitivo conductual para adultos con Déficit de Atención tiene un fuerte sustento en la investigación.

El taller “Vivir con TDAH” incluye:

- Envío de material nuevo cada semana directo en tu buzón de entrada – conceptualización de un tema con ejercicios y estrategias a practicar en tu día a día.
- Acceso a un foro donde puedas hacerle preguntas directas al psicólogo/coach que dirige el taller e intercambiar experiencias con los demás participantes.

El contenido del taller:

Sesión 1.

Introducción al coaching TDAH

- Entender los conceptos de coaching

Empezar a definir metas y objetivos

- Técnicas para definir objetivos personales

El cerebro y el ejercicio

- Conocer las ventajas cognitivas del ejercicio físico en el TDAH
- Identificar algunas de las barreras que nos impiden tener una vida con más actividad física.
- Presentar un programa sistemático para hacer deporte

Sesión 2.

Información sobre TDAH

- Incrementar el conocimiento sobre aspectos del TDAH (especialmente algunos estereotipos).

Aspectos diagnósticos y características del TDAH en adultos

- Conocer las posibles causas del TDAH.
- Conocer los criterios diagnósticos del TDAH en el adulto y sus características.
- Obtener información sobre los problemas que más comúnmente se asocian al TDAH.
- Tomar conocimiento de los tratamientos farmacológicos y psicológicos disponibles para el manejo del TDAH en el adulto.
- Identificar síntomas positivos del TDAH

Ejercicio de auto-evaluación

- Reconoces los síntomas de TDAH
- Reducir el enfoque
- Identificar características positivas y recursos personales

Sesión 3

Organización y planificación

- Mostrar la utilización de la agenda y la lista de tareas
- Entrenar nuevas estrategias para mejorar el manejo de múltiples tareas
- Entrenar estrategias para priorizar
- Clasificar las tareas

Ejercicio práctico en el uso de la agenda

Sesión 4.

Solución de problemas

- Aprender a utilizar la resolución de problemas para superar las dificultades para finalizar las tareas o la selección de una solución.
- Aprender a dividir una tarea larga en pasos más manejables.
- Identificar dificultades utilizando esta técnica.

Relajación meditativa (mindfulness) parte 1

- La respiración diafragmática

Sesión 5.

Modificación del entorno físico

- Aprender a reducir el número de distractores externos.
- Aprender a verificar si te está distrayendo y aprender a retomar la atención en la tarea que estás realizando.
- La utilización de avisos o señales recordatorias
- Sistema de archivo para papeles y el correo electrónico

- Identificar ejercicios para practicar por ti mismo y prever las dificultades que pueden surgir en la utilización de estas estrategias.

Relajación meditativa (mindfulness) parte 2

- El escáner del cuerpo – básico y avanzado

Sesión 6.

Atención mantenida

- Revisar la utilización de la agenda, la lista de tareas de la libreta, y trabajo de las sesiones anteriores.
- Aprender a medir/cronometrar tu tiempo de atención y desarrollar un plan para desglosar/partir las tareas en pasos más pequeños que duren ese tiempo.
- Implementar el aplazamiento de la distracción.
- Identificar ejercicios para practicar en casa y anticipar las dificultades que puedan surgir en la utilización de estas técnicas.

Relajación meditativa (mindfulness) parte 3

- El escáner del cuerpo reforzado

Sesión 7.

Manejo de la impulsividad y las emociones

- Exponer los conceptos de impulsividad, mala tolerancia a la frustración y respuestas de ira.
- Entrenar estrategias para mejorar el control de las conductas impulsivas.

Relajación meditativa (mindfulness) parte 4

- El escáner del cuerpo rápido

Sesión 8.

Trabajar con los pensamientos

- Explorar más de cerca tus pensamientos y sentimientos, las funciones que cumplen y el control que tienes sobre ellos.
- Cómo manejar los pensamientos de autocrítica
- Conocer las trampas de pensamientos o pensamientos tramposos
- Enfrentarse a los pensamientos negativos
- Ejercicio práctico que te ayuda a reflexionar y ver los pensamientos desde otra perspectiva.

Sesión 9.

Prevención de traspies y evaluación

- Ejercicio de entrenamiento mental
- Repaso de lo aprendido
- Evaluar e identificar los aspectos que te han sido útiles
- Plan de progreso



Precio normal: 299 euros

[Para promociones consulta nuestro blog:](#)

<http://vivircontdah.blogspot.com.es/p/curso-taller-coaching.html>

Duración del taller: 9 sesiones + sesión de resumen y cierre

Para inscribirte y pagar con Paypal visita:

<http://vivircontdah.blogspot.com.es/p/curso-taller-coaching.html>

Para pagar con transferencia bancaria (dentro de España o desde otro país) contactar con: johanna.viklund@atencion.org

Nuestra historia

Cuando en el año 2003 –en Atencion.org - comenzamos a interesarnos en el déficit de atención/hiperactividad en adultos, no encontramos ningún programa de Coaching Psicológico para TDAH Adultos.

Empezamos a probar con técnicas de coaching y la terapia cognitivo conductual, buscamos ejemplos de éxito en la literatura y hablamos con profesionales de diferentes partes del mundo y empezamos a probar nuestro método de entrenamiento. Estamos constantemente aprendiendo, tanto de estudios y datos empíricos, como de nuestras propias experiencias y sobre todo de los cientos de personas con quienes hemos trabajado y ayudado durante estos años.

Formamos parte de la organización Amind Terapia y trabajamos con coaching y terapia personal, talleres presenciales y online y formación para profesionales.

